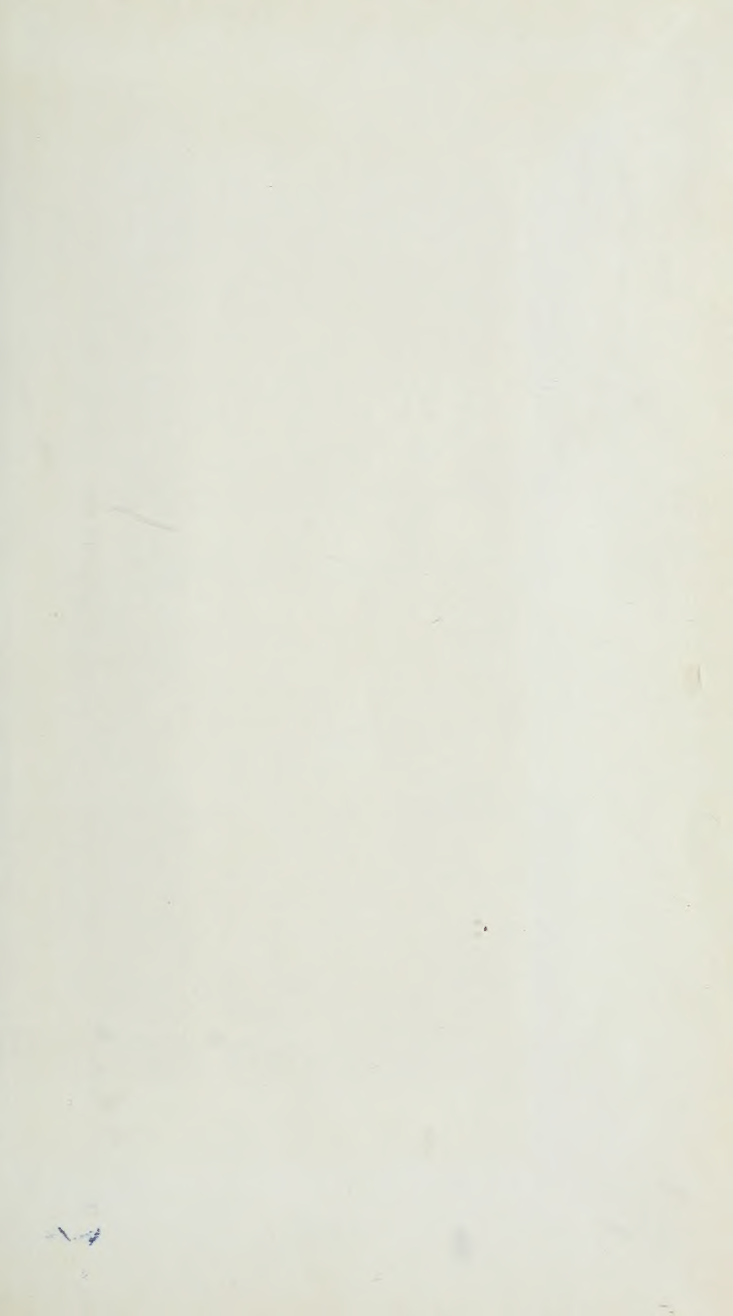




Lieutenant LANGERON

31e Régt d'Infanterie

L'ELEVAGE HUMAIN

DU MÊME AUTEUR :

L'Élevage humain

Volume II. **Réforme intellectuelle. — Réforme morale.** 1 vol. in-16, chez PAYOT . . . . **2** fr.

Introduction à la Médecine des Passions

1 vol. in-16, chez ALCAN. **3 50**

Ateliers de Travaux publics et Détenus

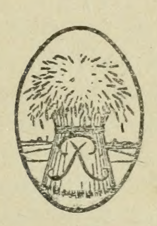
1 vol. in-12, chez MALOINE (Ouvrage couronné par l'Académie des Sciences morales et politiques) . . **4** fr.

D[r] MAURICE BOIGEY

L'ÉLEVAGE HUMAIN

I

FORMATION DU CORPS
ÉDUCATION PHYSIQUE



PARIS
LIBRAIRIE PAYOT & C[ie]
106, BOULEVARD SAINT-GERMAIN, 106

1917

CHAPITRE PREMIER

EUGÉNIQUE ET MARIAGE

Influence du mariage sur l'hygiène individuelle et sociale. — Conditions d'un mariage eugénique. — Influence de l'hérédité et de la maladie sur la descendance. — Applications des idées eugéniques. — Descendance et consanguinité. — Eugénique et callipédie.

Une science qui préciserait les lois de l'hérédité, qui déterminerait exactement le mécanisme de transmission des caractères acquis et innés, qui énumérerait tous les cas où le mariage est interdit, sous peine, pour les époux, d'avoir une descendance tarée, qui pénétrerait enfin les lois mystérieuses de la génération, provoquerait sur notre globe la plus formidable des révolutions.

Elle n'existe pas. L'*eugénique* sera peut-être un jour cette science. Elle n'est aujourd'hui qu'à ses débuts. Après de très longues années seulement, le labeur de ses apôtres pourra lui faire dépasser l'âge des balbutiements. Mais lorsque sera franchie cette ère difficile, les hommes qui s'occuperont sérieusement de l'amélioration de leur propre race, iront plus vite dans cette voie qu'ils n'y ont fait marcher les espèces animales et végétales.

Cependant, l'ignorance où nous sommes de lois si importantes, ne doit pas nous décourager de rechercher les meilleures conditions d'élevage de l'être humain. Le peu que nous savons d'un sujet si grave est néanmoins suffisant pour nous permettre d'éviter l'erreur.

Le mariage conditionne cet élevage. Il demeure l'inébranlable fondement des sociétés humaines. Il est le contrat constitutif de la famille. Les rapports de sexe, la communauté de vie, d'efforts et d'intérêts, en vue de se donner mutuellement secours matériel et moral et d'élever les enfants à venir, représentent les obligations des conjoints. Une telle association détermine une imprégnation si profonde des époux que ces derniers se montrent par leurs actes et par leurs aptitudes très différents des célibataires, et même des veufs. L'influence conjugale, une fois ressentie, est indélébile. Les hommes qui l'éprouvent, ceux qui ne l'ont jamais connue et ceux qui, après l'avoir éprouvée, l'ont perdue, représentent trois groupes sociaux distincts qui travaillent, souffrent, jouissent, vivent et meurent différemment.

Le mariage est donc un modificateur puissant de l'âme humaine et un élément vraiment prépondérant d'hygiène individuelle et sociale.

Je ne reproduirai pas les statistiques que les démographes lui ont consacrées. Elles sont hors de l'objet même de nos recherches. C'est à propos du mariage qu'on a dit que la statistique, avec une précision sans égale, avait scruté les plus secrets penchants du peuple. Ici on se marie beaucoup et là fort peu. Dans tel pays, les veufs s'em-

pressent de se remarier; ils paraissent ne plus pouvoir se passer de l'association conjugale; ils se hâtent plus de contracter un second mariage, que les célibataires, un premier. Mais dans le pays voisin, il semble, au contraire, que les veufs soient inconsolables... ou guéris du mariage. Les veuves sont partout assez peu recherchées, au moins en justes noces.

Les mariages tardifs sont les moins féconds. C'est en Angleterre que les jeunes hommes se marient le plus précocement; c'est dans la chaude et religieuse Italie qu'ils ajournent le plus l'âge des légitimes unions. En France et en Italie, on se marie davantage en février; en Belgique et en Hollande, les fiancés s'unissent en avril et en mai. Aux champs, le maximum des mariages se rencontre en novembre; en juillet et en août, temps des récoltes, on se marie peu. Enfin, sauf en Suède et en Norvège, c'est en décembre, qu'en Europe, on se marie le moins.

Plus les épousées sont âgées et moins le sont relativement les épouseurs. L'inverse est également vrai: les femmes les plus jeunes épousent des maris notablement plus vieux qu'elles. Ce fait prouve que dans le mariage, on recherche un conjoint d'autant plus jeune qu'on avance plus en âge; et ce goût se retrouve dans les deux sexes. On a numériquement apprécié la fécondité des femmes suivant les âges respectifs des époux, l'aisance, la position sociale, l'instruction, la profession, le séjour à la ville ou à la campagne. On a démontré par les tables de la mortalité que les mariages trop hâtifs sont préjudiciables à la vita-

lité des parents et à la vigueur des enfants qui en sont issus.

Voilà des traits de mœurs que la statistique fournit au philosophe. Il en est d'autres qui sont plus dans notre sujet et auxquels, nous nous arrêterons davantage.

La vie conjugale est moralisatrice. Toutes les observations démographiques démontrent que la criminalité des gens mariés est inférieure à celle des célibataires et même à celle des veufs. Pour 100 criminels célibataires on ne compte que 45 criminels mariés. C'est si bien à l'association conjugale qu'est dû ce résultat que l'association étant rompue par la mort d'un des époux, on constate une tendance manifeste chez l'époux survivant à un retour vers la criminalité. Bien plus, une étude simultanée par âge, par sexe et par état civil montre que l'association conjugale a des vertus si persistantes que la rétrogradation vers la criminalité est légère et ne ramène jamais complètement les veufs au taux de la criminalité des célibataires.

Proudhon, bravant les sarcasmes, avait dit que le couple conjugal était, dans la société, l'organisme par excellence, de la vertu et de la justice et qu'en général, l'homme n'arrivait à la justice dont il était capable que par le mariage.

Mais poursuivons l'examen de cette vieille institution que d'aucuns voudraient amener à une sorte de communauté réduite au lit, à un simple contrat de relations sexuelles, à un concubinage légal quoique transitoire, et continuons à signaler

les avantages indéniables qu'elle présente au point de vue du développement humain.

AGES	CÉLIBATAIRES	MARIÉS	VEUFS ou DIVORCÉS
20 à 24 ans	8	6	21
25 à 29 ans	10	5	20
30 à 34 ans	14	7	19
35 à 39 ans	19	8	23
40 à 44 ans	21	10	24
45 à 49 ans	25	13	29
50 à 54 ans	32	17	33
55 à 59 ans	41	23	39
60 à 64 ans	54	32	50
65 à 69 ans	73	49	68
70 à 74 ans	109	76	99
75 à 79 ans	167	124	151
80 à 84 ans	237	195	235

Évaluation des décès en une année pour 1.000 individus du sexe masculin (*D'après Jacques Bertillon*).

Bien que l'âge d'élection pour la folie soit précisément l'âge moyen des époux, le mariage exerce une préservation puissante contre l'aliénation mentale. Sur 1.000 habitants de chaque sexe et de chaque catégorie d'état civil, on compte 4 aliénés chez les célibataires, 3 chez les veufs et 2 chez les mariés. Il en est de même pour le suicide qui, dans l'immense majorité des cas, peut être considéré, d'ailleurs, comme le dénouement d'une maladie mentale aiguë ou chronique. Quand les ma-

riés comptent 100 suicidés, les célibataires en offrent 110 et les veufs 256.

AGES	CÉLIBATAIRES	MARIÉES	VEUVES ou DIVORCÉES
20 à 24 ans	7	6	14
25 à 29 ans	10	7	13
30 à 34 ans	10	7	11
35 à 39 ans	12	8	12
40 à 44 ans	13	9	13
45 à 49 ans	16	10	13
50 à 54 ans	18	13	16
55 à 59 ans	24	18	21
60 à 64 ans	34	27	31
65 à 69 ans	50	43	48
70 à 74 ans	77	70	74
75 à 79 ans	125	115	122
80 à 84 ans	177	187	187

Évaluation des décès en une année pour 1.000 individus du sexe féminin *(D'après Jacques Bertillon)*.

J'arrive à l'influence du mariage sur la santé proprement dite. Il existe dans tous les pays un rapport constant entre l'état de santé et le tribut mortuaire payé par la race humaine. Partout, ce sont les gens mariés qui offrent la moindre mortalité et généralement les veufs qui présentent la plus élevée.

L'association conjugale, on le voit, diminue notablement les chances de mort.

Arrivons aux conditions qui doivent être réu-

nies pour qu'un mariage comporte excellemment des résultats aussi utiles aux conjoints qu'à la race. L'infraction à ces conditions comporte toujours des sanctions terribles et méritées. Ceux qui pensent s'en affranchir, ne s'affranchiront pas des amertumes qui rendront intolérable leur vie intime. C'est vers 25 ans que l'homme atteint son développement physique complet. C'est à cet âge qu'il doit se marier. La loi permet le mariage beaucoup plus tôt. Mais les statistiques sont là qui nous apprennent que les jeunes hommes mariés avant 20 ou 21 ans, sont décimés par une mortalité considérable qui égale presque le lourd tribut funèbre de la sénilité. « L'usage prématuré des organes génitaux est le plus sûr moyen de s'inoculer la vieillesse », disait Hufeland. Le plaisir génésique trop précocement goûté diminue, en un temps très court, la résistance vitale que seul, devrait user le long effort des années. Nos jeunes maris de vingt ans succombent comme des hommes de 65 et 70 ans, parce que les voluptés hâtives dont ils se sont trop tôt rassasiés les ont débilités et qu'ils n'offrent à l'attaque vive des maladies graves que les résistances infimes de l'âge sénile.

Quant aux jeunes filles, il faut admettre que bien peu d'entre elles peuvent être sainement mariées avant 17 ans révolus et que la dix-neuvième ou la vingtième année est pour elles l'âge d'élection. Les femmes jeunes possèdent au plus haut degré cette aimable et gracieuse souplesse de caractère et d'idées qui rend singulièrement facile, pour peu que le veuille l'époux, non seulement la

communauté de chair, ainsi que le dit la Genèse, mais aussi l'unité de vues et de conscience.

C'est dès le matin de la vie qu'il convient de fonder la famille, élément primordial de l'organisme social qui oppose la barrière la plus forte aux suggestions criminelles, à la folie, au désespoir, à l'emprise des maladies, aux arrêts même de la mort.

Ce qui précède concerne les époux. Mais leur bonheur ne peut trouver une assise durable que dans la personne des enfants. Ceux-ci représentent le but même de l'union, ils sont les aboutissants de toute une lignée. Ils tiennent de tel ancêtre la taille; de tel autre, la chevelure; de celui-ci, les yeux; de celui-là, l'esprit; d'un troisième, le caractère; d'un quatrième, une tendance passionnelle... Ces donateurs disparus ne sont pas tous également généreux et l'on voit quelquefois un ancêtre éloigné, faire revivre dans l'arrière-petit-fils, — nul ne sait par quelle mystérieuse et magnifique puissance, — une partie de lui-même plus importante que celle à laquelle son éloignement lui donnait légalement droit.

Il n'est pas un père qui, sachant quelle est la condition première de tout bonheur, ne tienne par-dessus tout à une bonne santé pour ses enfants. La grâce peut masquer la laideur, l'éducation peut compenser la faiblesse intellectuelle; mais rien ne change une mauvaise santé ou des tares héréditaires; la médecine ne fait que les amender dans une faible mesure. Il est donc élémentaire que les jeunes gens étudient avec soin leur ascendance et celle de leur fiancée. Bertillon avait

proposé jadis que chaque famille tînt un registre où seraient inscrits les principaux traits de santé et les maladies des ancêtres. C'est déjà de l'eugénique. C'était, en tout cas, un excellent moyen indiqué à l'homme pour se rendre de plus en plus maître de ses destinées.

Nous devons donc, bon gré mal gré, apporter la plus grande attention à la constitution physique des époux et de leurs ascendants. Depuis le moment où il se forme dans le sein maternel, jusqu'à la naissance, l'être humain vit de la même vie que sa mère. Il n'est pas une maladie, pas une intoxication qui n'atteigne cette dernière sans retentir directement sur le précieux fardeau qu'elle porte. Depuis longtemps on a remarqué l'influence néfaste que la tuberculose des parents exerçait sur le développement des enfants. Les médecins du siècle dernier avaient notamment observé la coïncidence de cette maladie chez les parents avec l'infantilisme chez les rejetons. Ils avaient, de plus, signalé la disparition par la phtisie pulmonaire des êtres avortés et stériles héréditairement imprégnés de tuberculose. Stériles… pas toujours, car on rencontre assez souvent des tuberculeux prolifiques. Ils ressemblent à ces arbres qu'une blessure mortelle a meurtris et qui, pour leur dernière année de vie, multiplient leurs fleurs et leurs fruits.

Ce que je viens de dire de la tuberculose des parents s'applique de tous points à la grande avarie. Le retard du développement physique et intellectuel des enfants d'avariés gravement atteints est indéniable. « Ils ont fait leurs dents trop

« tard, a écrit le docteur Fournier; ils ont marché
« tard; ils n'ont grandi que lentement; ils ont été
« en retard pour parler; ils n'ont appris à lire et à
« écrire — mais à lire plus spécialement encore —
« qu'avec une difficulté singulière. Toujours leur
« mémoire s'est montrée défectueuse, débile, pa-
« resseuse, infidèle. Ils deviennent de mauvais
« écoliers, inintelligents, mal doués, rebelles à la
« culture et au développement, bornés en un mot,
« et constituant le type de ce qu'on appelle par
« euphémisme « des enfants arriérés ». Inutile
« d'ajouter que tels ils restent plus tard, avec
« des aptitudes intellectuelles très inférieures au
« niveau moyen. »

La tuberculose et la syphilis sont les maladies qu'il faut le plus redouter dans le mariage, mais elles ne sont pas les seules. Je le répète, toute souffrance atteignant la mère retentit plus ou moins directement sur l'enfant. C'est ainsi que dans les pays où le paludisme est endémique, le sang des nouveau-nés, issus de mères paludéennes, contient l'hématozoaire découvert par Laveran et considéré comme l'agent causal du paludisme. De tels enfants demeurent chétifs; leur développement est tardif et parfois incomplet. La Sologne autrefois, la Campagne romaine aujourd'hui, ont illustré d'exemples mémorables cette dégénérescence de la race en pays palustre.

Il est superflu d'ajouter l'alcoolisme aux maladies précédentes et d'évoquer le triste tableau de la descendance des buveurs: enfants frêles à poitrine étroite et plate, sans muscles, de petite taille, et qui portent le sceau de l'infantilisme.

Nous savons aujourd'hui que la lignée des alcooliques est, par surcroît, vouée à l'impuissance et à la stérilité et qu'elle ne tarde pas à disparaître.

Les ouvriers et les ouvrières de nos manufactures qui manipulent les sels de plomb, le mercure, le sulfure de carbone, le tabac, n'ont plus d'enfants, ou ceux qu'ils ont sont des dégénérés et des chétifs. Une alimentation vicieuse ou insuffisante, l'abus des mets toxiques, une mauvaise hygiène générale, des souffrances physiques ou morales du père ou de la mère à l'époque de la conception et de la mère pendant la grossesse, ont également pour conséquence la déchéance de l'individu et de la race.

Fort heureusement, il n'y a pas que les maladies ou les vices qui soient transmissibles. Le courage, la délicatesse d'âme, la bonté, toutes les vertus le sont aussi. Les lois physiologiques de l'hérédité et de l'atavisme ont leurs tristesses sans doute, mais elles comportent aussi des faits consolants. Annulons dans la mesure du possible, la fatalité de l'ancêtre en faisant acquérir à l'enfant, par une longue éducation, des vertus et des habitudes qui, bien qu'acquises, n'en sont pas moins transmissibles. Domptons le destin par notre application à nous élever sans cesse vers le bien comme vers le beau.

C'est de la notion du retentissement exercé sur la descendance par la santé des parents qu'est née l'eugénique. Dans les pays neufs, où les passions sont violentes et les engouements subits, les pratiques eugéniques ont trouvé des apôtres et des adeptes.

Au Congrès international d'eugénique qui se tint en 1912 à l'*Imperial Institute* de l'Université de Londres, sous la présidence de sir Leonard Darwin, les causes susceptibles de modifier les qualités de race des générations futures furent recherchées. La question primordiale, dans cette science, est celle de la transmission héréditaire des qualités physiques et morales.

Les promoteurs de la science nouvelle ont orienté leurs observations de ce côté. C'est presque uniquement à recueillir de nombreuses généalogies familiales qu'ont été consacrés jusqu'à ce jour les efforts du laboratoire fondé par sir Galton, le *Sir Francis Galton's Eugenic's laboratory*. Les magnifiques publications sorties de ce laboratoire, le *Treasury of human inheritance* et les ouvrages analogues, donnent une idée de l'immensité du labeur accompli. L'aptitude aux diverses professions, les particularités physiques, physiologiques, mentales, pathologiques, la tendance à l'alcoolisme, à la tuberculose, au vol, ou au contraire, les facultés mathématiques, artistiques, philosophiques, pédagogiques, etc..., ont été suivies dans d'innombrables familles, et les pedigrees ainsi recueillis portent sur de nombreuses générations. Mais un tel labeur n'a pas encore fourni des documents suffisants pour permettre de formuler les lois de l'hérédité chez l'homme, ou tout au moins, pour voir dans quelle mesure les lois expérimentales, établies dans de nombreuses espèces animales et végétales, sont susceptibles de s'appliquer à l'espèce humaine.

Les Etats-Unis qui nous ont donné de si reten-

tissants exemples de leurs tendances novatrices, sont conquis en partie par la nouvelle religion. Le clergé américain la favorise. Il n'y a pas longtemps qu'à Chicago, l'évêque Anderson et le doyen Summer refusaient de laisser célébrer des mariages dans les cathédrales de Saint-Pierre et de Saint-Paul, parce que les couples s'avançaient à l'autel sans s'être préalablement munis de l'indispensable certificat attestant qu'ils jouissaient d'une parfaite santé.

Les deux prélats ont eu des imitateurs. Le révérend Mabel R. Witham, pasteur de l'église de l'Immortalisme, à Boston, incitait tous ses confrères à refuser d'unir les couples qui ne produiraient pas un certificat médical. Les autorités ont suivi le mouvement. Dès le 1er janvier 1914, l'Etat de Wisconsin promulguait une loi stipulant que la licence de mariage ne serait accordée qu'aux individus qui joindraient aux pièces ordinaires de l'état civil, un certificat de bonne santé.

Le législateur avait même songé à limiter à trois dollars le prix du certificat. Les médecins se récrièrent, alléguant que telle réaction — celle de Wassermann — indispensable dans certains cas, était couramment payée vingt dollars. Comme l'Etat persistait dans ses exigences, les médecins se mirent en grève, et pendant plusieurs semaines, les pauvres fiancés de l'Etat de Wisconsin furent les victimes de cette abstention d'un genre si nouveau, puisque, faute de certificats, ils ne purent convoler.

Sous d'autres cieux, le Conseil mixte du patriarcat arménien, au cours d'une séance mémorable,

prit jadis la résolution suivante: « Il conviendra « de préparer dès maintenant un règlement spé- « cial d'après lequel les Arméniens des deux « sexes devant contracter mariage, seront tenus « désormais de présenter au patriarcat, en vue « de l'obtention du permis de mariage, un certi- « ficat médical établissant leur parfaite santé. Le « projet de ce règlement sera présenté à l'appro- « bation de l'assemblée nationale arménienne. »

En 1913, la fédération allemande des Monistes avait adressé une pétition au Reichstag, pour modifier, dans la loi d'empire du 6 février 1875, les conditions à remplir par les personnes en instance de mariage. Une de ces modifications se rapporte à l'obligation pour les futurs conjoints de produire un certificat délivré par un médecin en exercice et datant de six mois au plus. Ce certificat devra attester qu'il n'existe aucun motif de craindre que l'union projetée puisse nuire à la santé de l'un des conjoints ou à la descendance.

En France, le Conseil général du Doubs a émis, sur la proposition du docteur Collard, le vœu suivant :

« Dans un but patriotique et pour conserver la « vigueur et la solidité de notre race, pour com- « battre le trio effroyable de l'avarie, de la tu- « berculose et de l'alcoolisme, le Conseil général « émet le vœu que le Parlement élabore une loi « exigeant au moment du mariage légal la produc- « tion d'un certificat de santé de la part des deux « futurs époux, le mariage ne pouvant être célé- « bré que si les certificats sont formels au point « de vue de la santé des deux fiancés. »

C'est en s'appuyant sur les idées eugéniques que les législateurs de plusieurs Etats de l'Amérique du Nord ont préconisé et fait adopter par les parlements locaux le principe de rendre chirurgicalement stériles les criminels invétérés, les aliénés incurables, les épileptiques et les rachitiques.

Les promoteurs de l'eugénique obligatoire auraient vraisemblablement moins de succès en France. Combien de parents, d'amis et même de fiancés déclareraient la loi eugénique inconstitutionnelle et déraisonnable et se passeraient du certificat exigé par les eugénistes trop fervents! Au demeurant, la méthode pourrait avoir des conséquences imprévues. Je n'en veux pour preuve que l'incident soulevé récemment par cette Mrs Jenny Moore qui attaquait les docteurs chargés de l'examen médical des fiancés, sous prétexte qu'ils avaient déclaré son mari sain de corps et d'esprit, et qu'en trois ans d'union, celui-ci n'avait pas été capable de la féconder. Elle réclamait dix mille dollars de dommages et intérêts, sans compter le divorce. Les juges de Washington, après mûre délibération, firent droit à sa requête.

A côté des causes de dégénérescence que je signalais tout à l'heure, une place à part doit être réservée à une redoutable et néfaste coutume: celle du voyage de noces. Elle impose généralement des fatigues excessives aux jeunes époux, alors qu'ils devraient plutôt se recueillir dans une existence paisible, exempte de surmenage. Elle explique que des gens sains aient parfois un enfant débile dont

la constitution contraste singulièrement avec la leur.

Le nombre des maladies causées par les voyages de noces dépasse de beaucoup le nombre de celles qui sont amenées par les autres moyens. Si les médecins se préoccupaient de la santé publique, il y a longtemps qu'ils auraient prévenu les familles du danger que cette mode funeste fait courir aux jeunes couples et à leur descendance. Rien n'est plus pernicieux. On meurt fort bien de cette petite fête-là. Quel statisticien nous dira le chiffre des infortunés ainsi enlevés au lendemain du mariage ou, pour le moins, rendus infirmes à jamais? On parle des ravages de la fièvre typhoïde et de l'appendicite, maladies assez bien cotées. Que sont-ils en comparaison des ravages qui relèvent du voyage de noces quand celui-ci est accompli par des gens que dépriment déjà des sacrifices incessants à Vénus? Les jeunes époux seraient fort tranquilles dans leur demeure, en robe de chambre et en bon paletot ouaté. Mais non, il faut aller coucher à Lyon, déjeuner à Nice, souper à Monte-Carlo, visiter Florence, revenir par Milan et Nice, remplacer le vêtement douillet par un habit incommode, le home intime et tiède par la chambre anonyme du palace cosmopolite, s'exposer tour à tour au soleil et à l'air glacé. Tous et toutes en rapportent quelque chose : celui-ci a une mauvaise grippe, celle-là une métrite, cet autre la mort. Mais il vient rarement à l'idée des jeunes gens de rester chez eux le soir du mariage et d'envoyer promener la coutume en renonçant au voyage, parce que cela est passé dans les mœurs.

**

La question de la consanguinité mérite d'être envisagée ici. Les physiologistes qui s'en sont occupés sont divisés en deux camps professant des opinions opposées et produisant à l'appui de leur thèse, il faut le reconnaître, des faits aussi nombreux que probants. Il est indiscutable que la consanguinité la plus étroite a présidé à la naissance de l'humanité. Dans l'antiquité, le mariage était permis et fréquent entre frère et sœur. A Athènes, on épousait couramment sa demi-sœur paternelle et à Sparte, sa demi-sœur maternelle. L'Eglise et le Code proscrivent aujourd'hui l'union entre oncle et nièce, tante et neveu. Mais la loi civile autorise les mariages collatéraux entre cousins germains ou issus de germains et l'Eglise aussi, moyennant rétribution.

A notre époque, la masse des unions consanguines est constituée précisément par les mariages entre cousins germains et issus de germains. Les uns soutiennent que ces sortes de mariages sont néfastes, et les autres qu'ils sont innocents. Ce qu'il y a de singulier, c'est que chez les animaux où règne l'inceste et où il semble que l'expérience doive être facile, la solution du problème n'est pas plus avancée qu'en ce qui concerne la race humaine. Les observations des éleveurs sont contradictoires.

Tandis que quelques médecins ont cité des exemples de mariages humains consanguins qui furent d'une nocuité extrême, on observe couramment le contraire chez des animaux dont la

consanguinité a été cependant infiniment plus rapprochée. Dans le monde des bêtes, il n'y a aucun souci de la consanguinité. Les frères et les sœurs sont, au contraire, les époux naturels et ordinaires. Dans un milieu où les instincts sont si sûrs, il semble que l'habitude des amours incestueuses ne se serait ni développée, ni même conservée, si elle avait été une cause de dégénérescence.

En vérité, l'accord très général des peuples civilisés pour apporter des empêchements législatifs plus ou moins formels aux mariages entre parents n'a pas été inspiré aux législateurs par le souci de se conformer à une loi physiologique. C'est la pureté du foyer qu'ils avaient en vue quand ils décrétaient ces empêchements. Il importait à tout prix d'éviter une communauté sexuelle déréglée des personnes vivant sous le même toit. Ce qui le prouve, c'est que le législateur ne distingue pas toujours entre les parents vraiment consanguins et les parents par alliance. C'est ainsi que Moïse formule treize interdictions dont cinq seulement ont trait à des unions véritablement consanguines. L'homme ne doit épouser ni sa mère, ni sa fille, ni sa sœur, ni sa tante paternelle ou maternelle. Mais il lui est également interdit de s'unir aux femmes qui, par le fait des alliances, peuvent habiter sous le même toit que lui : belle-mère, belle-sœur (soit sœur de l'épouse, soit veuve du frère), belle-fille (fille de l'épouse d'un autre lit), tante par alliance et bru. Mahomet a ajouté à ces interdictions, le mariage avec la nourrice, avec la sœur de lait et la pupille. En

réalité, pour les dernières de ces défenses, il s'agit moins de la véritable communauté de sang que de la communauté de domicile.

D'ailleurs, le législateur dérogeait sans hésiter à sa propre loi quand un intérêt de fortune l'exigeait: c'est ainsi qu'afin d'éviter l'évasion de la dot des filles hors des familles, on épousait fort bien à Athènes, sa sœur de père et à Sparte sa sœur de mère. L'intérêt de santé fléchissait devant un intérêt de fortune.

On le voit, le point de vue hautement moral de la législation antique est fort différent de celui auquel se placent aujourd'hui ceux qui accusent les mariages consanguins d'être redoutables pour la descendance.

Il est vrai que lorsque l'observation contemporaine eut découvert des faits de consanguinité morbide, certains philosophes en tirèrent argument en faveur de la sagesse des législations religieuses du passé. Mais il apparaît clairement qu'une telle conclusion faite *a posteriori* est abusive et en désaccord évident avec les véritables mobiles des défenses formulées par Moïse et ses imitateurs.

Tenons-nous donc aux seuls faits d'observation, quelque inattendus qu'ils soient. Notons, en passant, que les Juifs, obligés pendant des centaines d'années de vivre par petits groupes et de se marier entre eux, sortis en quelque sorte de la consanguinité, sont en pleine prospérité démographique. La même constatation pourrait être faite pour de nombreuses populations insulaires. Voilà des exemples favorables. Ajoutons qu'on

n'a pas encore trouvé, sauf dans les colonies d'infirmes (crétins goitreux) qui doivent leur état pathologique à des influences locales ou extérieures, un seul exemple néfaste de consanguinité collective.

Dans le milieu familial se présentent des faits troublants. Telles familles, dont les membres, à plusieurs degrés, sont sortis de la consanguinité la plus rapprochée, légalement possible, non seulement ne présentent pas des dégénérés, mais encore sont composées de membres dont la santé est excellente et la fécondité remarquable. Telles autres ont, au contraire, une descendance composée de véritables infirmes et aboutissent promptement à l'extinction. Tout en constatant que les adversaires de la consanguinité ont bien souvent puisé leurs convictions à une autre source, selon eux plus infaillible que l'observation, il faut néanmoins reconnaître qu'ils ont réuni un faisceau de faits terribles et nombreux qui s'imposent à un examen impartial.

Pour ma part, j'ai observé plusieurs fois que deux cousins germains issus de parents indemnes de tares physiques, engendraient des enfants parfaitement beaux et bien constitués. Par contre, j'ai constaté que *de même que l'hérédité saine se transmet, l'hérédité morbide se transmet également dans les unions consanguines, d'une manière peut-être plus certaine et plus énergique. Les qualités, comme les tendances morbides s'additionnent plus sûrement dans les mariages consanguins*. Mais ces derniers n'ont pas, comme on l'a dit, le privilège exclusif de donner nais-

sance à des produits imparfaits ou monstrueux.

Tandis que la consanguinité provoque la prompte disparition de quelques familles, elle infuse, au contraire, aux autres une énergie nouvelle. Il y a des familles bien ou mal douées pour la mettre en pratique. Elle est la pierre de touche redoutable qui signale de suite la pureté ou l'impureté du sang.

C'est la seule connaissance de l'hérédité de ses membres qui nous dira quelle probabilité une famille saine qui affronte la consanguinité, a de s'anéantir ou d'y prospérer.

Il y aurait encore bien des questions à aborder. Le sujet prête aux développements. Mais je veux me maintenir dans les limites que je me suis assignées. Je passe sous silence les vices de conformation physique, plus fréquents qu'on ne croit, et qui sont incompatibles avec le mariage. Ils relèvent de la médecine et de la chirurgie pures. Ce n'est pas ici le lieu d'en parler. Les infortunés qui en sont porteurs n'ont pas le droit de jouer avec le bonheur d'autrui. Ils doivent s'astreindre au célibat. S'ils ne peuvent se résoudre à un si grand sacrifice, il convient qu'ils ne contractent que des unions passagères, moins indissolubles que le mariage.

Puisque j'en suis au chapitre de l'aptitude corporelle au mariage, je noterai, en passant, une remarque que je crois importante. Une des beautés féminines qui émeut le plus nos sens est certainement l'ample développement des hanches et celui des seins. La première perfection assure l'accouchement normal; la seconde réserve au

nouveau-né une nourriture abondante. Il importe, pour l'humanité, que se développe le bassin de la femme. Par une fatalité congénitale, le cerveau humain tend à un accroissement continu; son volume est une condition de sa puissance. Or, le développement de la tête doit être continuellement proportionné à la capacité du bassin qu'elle doit traverser au neuvième mois de son développement. Tout crâne volumineux développé dans des hanches étroites, est condamné à l'écrasement chirurgical, à moins qu'on ne préfère mutiler la mère.

Quand on compare les œuvres de nos sculpteurs modernes aux statues antiques, on constate que le goût s'est accentué en faveur de l'ampleur des formes féminines. Le crâne humain se développe et les hanches de nos contemporaines doivent nécessairement suivre un accroissement parallèle. Il est vrai que la mode actuelle s'efforce de nous persuader du contraire.

Mais l'aptitude physique au mariage n'est pas une condition eugénique si elle ne se double d'une aptitude morale. La brusquerie, la brutalité, la parade de sa force, l'impossibilité de maîtriser sa luxure sont, pour le mari, des défauts inexcusables. Ils inspireront à la femme, dès la nuit de noces, une invincible aversion, pleine de périls pour l'avenir. Dirai-je enfin qu'il est nécessaire, dans quelques cas rares, que les jeunes époux surmontent leur répugnance naturelle pour les constatations de l'art? Souvent un examen médical peut remettre sur la voie de la santé et de la fécondité, c'est-à-dire du bonheur.

Il est superflu d'ajouter que les quotidiennes ablutions sont aussi nécessaires à la santé qu'à la dignité du corps humain. Aucune pratique n'est plus propre à en maintenir l'éclat et la beauté. La coquetterie et le désir de plaire obligent à ces soins salutaires qui trouveront surtout leur récompense dans le mystère de l'alcôve, où l'épouse est en quelque sorte le grand maître des cérémonies.

Ceux qui se laissent troubler par les exigences de la sexualité, qui n'ont d'autre but que le plaisir, d'autre horizon que les perspectives changeantes de l'idéal, d'autre mobile de leurs actions que les alternatives du sentiment, se heurteront toujours douloureusement aux réalités de la vie.

Le bonheur conjugal est le plus puissant élément de santé et de longévité actuellement connu. Que le lit soit commun, peu importe. Mais que les préoccupations journalières, les plaisirs, les soucis, les chagrins, les souffrances le soient! Les liens moraux se resserrent plus étroitement par la communauté des pleurs que des rires, de la douleur que de la volupté. Le mariage est une association véritable de perfectionnement mutuel.

On trouve quelquefois naturel de faire de ce salubre sanctuaire du foyer une sorte de refuge pour les épuisés de corps ou d'esprit, pour les moroses, pour les hypocondriaques. Le mariage n'est pas un mode de traitement. On voit des valétudinaires usés par une vie excessive, considérer le mariage comme un tonique et « faire une fin » en s'unissant à une jeune fille qui, elle, en est à son commencement! C'est là commettre une

sorte d'assassinat! Que les séniles et les tabescents achètent les soins d'une garde-malade, mais non ceux d'une épouse!

En dernière analyse, *l'eugénique matrimoniale* tend à la *callipédie,* qui est l'art d'avoir de beaux enfants. On admet aujourd'hui que le moment de la conception décide, sinon en totalité, du moins en grande partie, des qualités du produit. L'influence funeste de l'ivresse sur la conception en est une preuve. Les enfants conçus par des parents en état d'ébriété, sont frappés de déchéance physique et intellectuelle. Pendant la grossesse, la santé physique et morale de la mère, exerce sur l'enfant une influence moins grande qu'on pourrait le croire. Elle n'est, dans cette période, que la nourrice de l'enfant, rien de plus. Elle ne peut ni modifier les formes, ni déterminer les aptitudes intellectuelles. Le père, qui n'est intervenu qu'un instant dans la création de l'être nouveau, a exercé dans ce court instant une influence au moins égale à celle de la mère.

Le *devenir* de l'enfant est déterminé par l'état organique des parents, au moment de la conception. Les produits de nos embrassements portent, suivant le cas, l'empreinte de notre dignité, ou de notre bassesse. Ces considérations devraient être assez fortes pour déterminer les époux à mettre toutes les heureuses chances de leur côté.

Une cause de dégénérescence de l'espèce, à laquelle on n'attribue pas l'importance qu'elle comporte, est le surmenage génésique. Il est infiniment moins nuisible de manger sans faim et de boire sans soif que de s'exciter à la volupté sans

désir. Nous avons vu jusqu'à quel point les plaisirs hâtifs étaient redoutables aux jeunes époux. Tout laisse à penser que les voluptés tardives ne sont pas moins funestes. Passé soixante ans, le sage doit renoncer aux plaisirs de l'amour. D'ailleurs, à tous les âges, il ne faut sacrifier à Vénus que lorsque nous y invitent les appétences spontanées et manifestes de notre organisme. Ces préceptes s'appliquent, d'une manière particulièrement impérieuse, aux sujets soupçonnés d'être porteurs de quelque lésion organique, soit du cœur, soit des gros vaisseaux, soit des voies urinaires, soit du système nerveux. Dans tous ces cas, on agit fort prudemment en s'éloignant des champs clos où se livrent les joutes de l'amour.

CHAPITRE II

MARIAGE ET SELECTION

Vitalité des races civilisées. — Rôle de l'affinité élective au point de vue de la sélection. — Descendance des unions sans amour. — Opposition entre l'intérêt de la race et l'individualisme. — Le célibat de l'homme et celui de la femme. — Amour et chasteté.

Le cycle de développement des races civilisées tend à décrire depuis quelque temps une courbe descendante. Comme les individus, les races naissent à un moment déterminé, grandissent, atteignent la maturité, tombent en décadence et meurent. Les lois de la vie suivent le même parallélisme chez l'individu et chez l'espèce.

L'égoïsme et la solidarité sont les deux mesures certaines de la capacité de vie d'une société. Quand l'égoïsme se substitue à tout idéal, le terme de l'évolution sociale est proche. Lorsqu'au contraire, les individus placent l'héroïsme, le désintéressement et le sacrifice personnels au-dessus des idées égoïstes, la puissance vitale de la nation qu'ils forment est grande.

Quelques symptômes précurseurs de la prépondérance prochaine de l'égoïsme, au moins parmi les sociétés contemporaines les plus civilisées, se sont montrés. Le nombre des hommes qui renoncent au mariage, trouvant incommode de fonder une famille, s'est accru. Quant à celui des femmes mariées qui craignent les désagréments de la maternité et recourent aux moyens les plus immoraux pour n'avoir pas d'enfants, il est immense. L'acte d'accouplement s'est abaissé à n'être plus qu'un geste de volupté.

Le mariage a trop souvent cessé de consacrer l'épanouissement d'une vie isolée et stérile en une double vie féconde, prolongée à l'infini par la postérité. Il sanctionne de plus en plus fréquemment l'association de deux égoïsmes, de deux vies individuelles qui ne font rien pour élargir la large vie de l'espèce.

L'amour, lui-même, n'est plus qu'une distraction. Les hommes civilisés d'une certaine culture, qui ont souvent une mauvaise conscience à l'égard de leur vie sexuelle, se montrent en public d'une pruderie extrême. Ils évitent, avec l'angoisse des criminels surpris en flagrant délit, d'effleurer ce sujet, dans leurs conversations et dans leurs écrits. Ils ont perdu la notion de l'amour sain. Ce sentiment n'est plus que rêverie, hystérie, réminiscence de choses lues ou apprises, fantaisie sentimentale ou demi-folie, et sous ces formes étranges, il devient impossible de l'apaiser. De sorte qu'il représente une cause d'usure nouvelle, essentiellement nuisible à l'espèce humaine.

Cette conception de l'amour est malheureuse-

ment celle des éléments les plus affinés de la société contemporaine. Les instincts naturels qui doivent assurer la conservation et l'amélioration de la race sont surtout faussés et détournés de leur but dans les milieux où règnent l'opulence et le luxe. C'est là que les générations futures sont le plus cyniquement sacrifiées à l'hypocrisie et à l'égoïsme régnants.

Pourtant, dans notre haute civilisation, comme au temps des tribus errantes, l'amour occupe toujours la plus large place dans les préoccupations. L'union d'un jeune homme et d'une jeune fille demeure, ainsi qu'autrefois, entourée d'une solennité que justifie la haute importance publique de cet événement qui retentit directement sur l'avenir d'un peuple.

Qu'est devenu le mariage dans les classes les plus élevées de la société? Un arrangement, un contrat de deux capitalistes entreprenant une affaire en vue de leur intérêt personnel. De l'attraction réciproque, de l'amour, de la génération future, il n'est pas question. Une existence égoïste, commode, exempte de responsabilités, une meilleure situation de fortune, un échelon social franchi, une vanité parfois démesurément enflée et satisfaite, l'octroi des libertés, des privilèges réservés aux époux et refusés par la société aux célibataires: voilà les effets les plus tangibles du mariage. Il se peut que d'un hasard non désiré, ou pour le moins indifférent, naisse l'enfant. C'est une conséquence accessoire.

Chez les peuples civilisés, où, par suite d'innombrables sélections, les individus diffèrent beau-

coup physiquement et intellectuellement, où les caractères sont de plus en plus tranchés, il n'est pas sans importance que les parents soient ou non assortis.

Les sujets bien doués qui se montrent difficiles sur le choix d'un époux, ont généralement une descendance vigoureuse et apte à la vie. Lorsque le hasard ou des intérêts égoïstes déterminent l'appariement des parents que sépare une importante dissemblance, le produit du croisement est, au contraire, médiocre ou mauvais. Seuls, les couples que l'instinct amoureux a unis, conservent et améliorent la race.

Chez les peuples à l'état de nature, où, pour des raisons anthropologiques, les individus diffèrent peu physiquement et intellectuellement, où prédomine un type unique dans les tribus, où tous les vivants sont comme sortis du même moule et semblables les uns aux autres, il importe peu que l'homme choisisse sa compagne. Dans un semblable milieu, l'amour pour un être déterminé est exceptionnel. Il n'éclate que pour des individus que des qualités physiques ou intellectuelles commencent à différencier des autres membres de la tribu. Alors, la grande loi de la sélection apparaît avec une puissance invincible. Un amour de cette espèce grandit rapidement, est ressenti avec une violence dont nous autres, civilisés, nous pouvons difficilement nous faire une idée et se change enfin en une passion orageuse capable de conduire ceux qui l'éprouvent aux actes extrêmes.

Le temps et les mœurs ont modifié les rapports

primitifs entre homme et femme. Un cas fréquent est celui d'un homme qui, sans éprouver pour elle le moindre amour, courtise par intérêt bas l'héritière ou la fille de l'homme influent. Un autre cas est celui de cette chaste fiancée qui marche à l'autel avec un individu qu'elle n'aime pas, mais qui lui assurera un certain rang social, des toilettes, ou seulement le pain quotidien.

Les mères entremetteuses qui exhortent leurs filles à jouer le rôle de gibier, les élégants prétendants qui chassent le riche parti peuvent légalement conclure des alliances avec le concours d'un employé de l'état civil : les uns et les autres ne réalisent qu'une opération arithmétique, l'addition de deux fortunes, la mesure de deux influences, la juxtaposition de deux situations.

Dans certains pays, c'est l'épouseur qui fait largesse. Il prend une femme pour ses beaux yeux et prétend subvenir seul aux besoins du foyer. Dans le nôtre, le soupirant soupèse d'abord le sac et suppute les espérances.

Les fiancés latins que l'amour ne tient pas et qui ont déjà connu la dureté de la vie, s'aperçoivent que le goût du luxe est croissant ; ils éprouvent le besoin de paraître et d'éblouir ; ils sentent la nécessité de feindre le succès pour avoir peut-être une chance de réussir ; ils savent enfin que le mariage d'argent qu'ils font est laid, mais ils ont la conviction que, dans une société bâtie sur le modèle de la nôtre, le mariage sans argent est tragique.

Dans les couches supérieures de cette société, l'égoïsme qui a détourné le mariage de son but es-

sentiel, reconnaît implicitement quel devrait être le véritable mobile de cet acte, puisqu'il fait à la nature la concession de prendre, au cours de ses intrigues, le masque de l'amour.

La vérité nous force à reconnaître qu'il résulte de pareilles unions une race dégénérée, sans harmonie et vouée à une rapide extinction. Engendrés sans amour, élevés sans une véritable tendresse, les fils ont définitivement perdu la faculté d'aimer. Ils vivent, angoissés par la pauvreté intérieure de leur vie.

Le père soignait son logis, son estomac, ses chevaux, sa chasse, son club; il est mort riche d'honneurs. La mère suivait passionnément la mode, nouait des intrigues, surpassait ses rivales en folles prodigalités; elle a laissé derrière elle une large trace vide. Tous les deux ont maintenu leur rang et leur fortune. Mais leurs enfants périront.

La suppression de l'amour achemine les hautes classes à une disparition rapide. Car tout être privé d'élan, de force pour voler ou bondir, tout ce qui n'aime pas, tout ce qui est égoïste doit disparaître. C'est la loi de l'impitoyable sélection qui l'exige.

Nombreux sont ceux qui méconnaissent cette loi, prennent le parti de se cantonner dans les froides conventions sociales. Ils contractent un mariage de raison, c'est-à-dire une union sans amour. Ils mènent une existence à deux, en apparence correcte, et fort paisible. Mais un jour, les hasards de la vie les mettent en présence d'un être pour lequel ils éprouvent soudain une affinité élective. Alors, ils s'aperçoivent que l'instinct de l'amour

est toujours vivace en eux et la catastrophe est inévitable. Un conflit violent s'élève entre le devoir conjugal et l'aspiration ardente qui les pousse à la possession de l'individu électivement apparié. Les natures vulgaires succombent sans lutter. Les autres s'essaient à un impossible renoncement. Finalement, l'amour se fraye sa voie et triomphe, hélas, au sein du mensonge, du parjure et de la dissimulation. A cause des idées reçues, il faut d'abord ne pas faire de scandale.

Ainsi, les meilleurs d'entre nous, ceux qui représenteraient pour la race une valeur, comme agents de sélection, finissent eux-mêmes par se prêter à des compromis vulgaires. Un jour, ils en viennent à mettre en balance les devoirs jurés et l'inextirpable amour. C'est bien rarement ce dernier qui succombe. Au lieu d'être pour l'espèce un moyen de rajeunissement, le mariage de raison n'est, en réalité, pour elle qu'un moyen de lent suicide, car les enfants issus d'une union sans amour sont de misérables créatures. Mais qu'importe, si les parents ont trouvé dans ce mariage leur intérêt!

⁂

Nous éprouvons plus vivement que nos pères la violence de la lutte pour l'existence. Nous ne comptons que sur nous-mêmes et si nous sommes vraiment de notre temps, nous envisageons tous les actes de la vie, — et parmi eux l'acte sacré de la conservation et du développement de l'humanité, — en nous plaçant au point de vue strictement utilitaire. Le mariage doit être une source de ren-

tes. Aujourd'hui comme aux temps bibliques, le riche prend place au banquet, tandis que Lazare attend au seuil de la salle du festin, assis dans la poussière.

Si nous écoutions les conseils de l'amour dans le choix de nos compagnes, la race humaine y gagnerait sans doute en vigueur et en beauté. Mais les qualités de notre race ne nous intéressent guère. Nous ne pensons qu'à nous assurer une belle part des biens terrestres.

Il est indiscutable que le secret de l'élévation ou de la décadence des collectivités réside, partiellement au moins, dans la formation du couple conjugal.

L'humanité a-t-elle vraiment tendance à se surpasser elle-même par l'élection des meilleurs éléments? Je ne le crois pas. Ce ne sont pas, je le répète, les qualités intrinsèques des personnes qui décident des unions. Les qualités extrinsèques de fortune, de position sociale, de nom, ont usurpé la première place et elles ne garantissent ni la valeur morale, ni la valeur intellectuelle ou physique des jeunes époux. Dès lors tombe cette barrière que l'élection des mieux doués mettrait à la dégradation des espèces. C'est là que réside tout entière la raison de l'abâtardissement des grandes familles. Plus on occupe un rang élevé, moins on peut choisir, car moins on a de choix. Et il répugne à l'aristocratie de s'unir à la plèbe.

Cette conception est une des causes les plus actives de la dégénérescence de l'humanité civilisée. Elle a, en outre, l'inconvénient de créer un état anormal qui maintient beaucoup d'hommes dans le

célibat. Ces derniers prétendent que les soins qu'ils apportent à leur propre personne suffisent à emplir leur vie. La responsabilité de fonder une famille les effraye. Mais ils ne renoncent pas pour cela aux agréments des relations féminines. La société se plaît d'ailleurs à entourer leurs plaisirs égoïstes d'une auréole presque sympathique.

Quelle est la victime de cet état de choses? La femme, que notre civilisation a réduite à voir dans le mariage son unique destinée. Une union légitime consacre seule la maternité et seule aussi dans bien des cas, met à l'abri de la misère.

Les jeunes filles riches pourraient, du moins, épouser des hommes de leur choix, et, parmi eux, les meilleurs et les plus dignes. Mais les chasseurs de dot les guettent; elles n'échappent pas à la séduction des plus habiles et des plus patients. De sorte que les héritières jeunes et inexpérimentées choisissent les prétendants qui ont seulement le mieux joué leur rôle. Elles s'aperçoivent trop tard qu'elles ont épousé des forbans avides. Elles renoncent alors à l'amour, à moins qu'elles ne prennent le parti de le chercher en dehors du mariage.

Je disais tout à l'heure que l'homme ne souffrait pas trop du célibat. Mais quel sort est celui de la femme, au foyer de qui nul compagnon ne s'assied? Ses sœurs d'infortune ou ses amies, — si elle en a, — lui apportent plus d'amertume que de gaieté. Elle est dans le monde comme une étrangère que guettent la médisance et la calomnie. Si elle possède quelques ressources, elle ne souffre que du vide intérieur de sa vie. Sans for-

tune — c'est le cas le plus fréquent — elle est condamnée à mourir de faim. Le travail manuel l'épuise rapidement; son gain est moindre que celui de l'homme, quoiqu'elle ait les mêmes besoins naturels. Est-elle instruite? Elle peut s'essayer au moderne esclavage des gouvernantes. Compte-t-elle dans le petit groupe des filles énergiques et bien douées auxquelles on ouvre des situations publiques subalternes? Elle ne connaîtra pas la détresse, mais elle n'aura pas davantage le sentiment de suivre une vocation intérieure, le seul qui rende la pauvreté supportable.

Et cette femme qui a froid, qui a faim, qui végète dans le plus cruel des abandons ne peut pas, sans imprudence, s'abandonner à l'instinct le plus puissant de sa nature. Sa sagacité en éveil doit lui faire éviter les pièges raffinés que lui tend partout l'égoïsme de l'homme. Misère, solitude, lutte incessante contre un adversaire infatigable et résolu, domination permanente de ses instincts et de ses inclinations: voilà son destin.

Quelle est la récompense à tant d'efforts? Il n'y en a pas. La vieille fille a lutté pour obéir aux préceptes impitoyables d'une société égoïste. Bien plus, elle a résisté à une grande loi de la nature.

Ainsi, notre société civilisée apparaît comme de plus en plus étroitement liée à des principes qui la conduisent à la décadence. L'homme et la femme ne cherchent plus dans le mariage que la sécurité matérielle. L'un pourchasse la dot, l'autre le mari qui la nourrira ou fera d'elle une bête de luxe, une vivante réclame. De telles unions détournent beaucoup d'hommes du mariage. Un

nombre égal de filles demeurent célibataires. Si, du moins, l'humanité trouvait, à ce jeu le bonheur!... Mais combien d'hommes sont heureux?



L'organisation contemporaine du mariage repose sur la surveillance de l'instinct sexuel par les lois et par les religions. Nous avons vu que les lois établies et les coutumes permettent une fréquente opposition entre le mariage et l'amour. Elles font naître de graves conflits entre les sentiments naturels et la contrainte conventionnelle qu'elles exercent sur les hommes.

Mais la civilisation latine fait plus: elle entretient autour de tout ce qui concerne la vie sexuelle, la conspiration du silence. Sans qu'il ait jamais été possible de justifier cette attitude par des raisons humaines, la fonction qui a pour but la conservation de la race est considérée comme la moins morale. Manger et dormir sont des actes légitimes que chacun peut librement et publiquement pratiquer et dont il a le droit de s'entretenir. Aimer est, aux yeux de beaucoup, un acte que les hommes ne doivent accomplir qu'en secret!

Bien plus, l'avant-dernier concile œcuménique a déclaré expressément : « *Si quelqu'un dit que* « *l'état de mariage doit être préféré à celui de la* « *virginité et du célibat, et que ce n'est pas quel-* « *que chose de meilleur et de plus heureux de* « *demeurer dans la virginité et le célibat que de* « *se marier, qu'il soit anathème!* » (Concile de Trente, sess. XXIV, can. X.) Bien des hommes sont

donc anathèmes... Ils s'en consolent en songeant qu'il leur appartient de poursuivre le perfectionnement et non le renversement de la nature.

Nous ne pouvons plus contempler la nudité avec des regards chastes et sans arrière-pensée corrompue. La réunion de personnes de sexe différent éveille souvent dans les esprits des associations d'idées indignes. Par une conséquence logique d'un tel état d'âme, l'un des buts principaux de notre éducation est de maintenir nos enfants dans l'ignorance. De sorte qu'ils sont obligés de puiser leurs enseignements aux sources les plus impures.

D'un côté, la parole divine nous prêche d'aimer notre prochain comme nous-mêmes. De l'autre, nos moralistes déclarent que le plaisir de la chair est méprisable. D'un côté, on nous commande de favoriser la durée et la prospérité de l'espèce; mais en même temps les sages détruisent l'effet de ces commandements et conduisent l'humanité à sa ruine.

Le dogme d'amour devait forcément conquérir l'humanité, car il s'adressait à son instinct de conservation qui est le plus puissant. En proclamant que la chasteté est l'état le plus désirable pour l'homme, l'Eglise répondait aux débordements de la société païenne par une exagération de vertu. Aujourd'hui, nous professons encore à l'égard de la vie sexuelle, des idées qui remontent à quinze siècles. Souhaitons que l'amour cesse de régner en secret. Le jour où cela sera, au lieu de demander à la femme si elle consent à prendre tel homme comme époux et à lui obéir comme

à un maître, on lui demandera d'abord si elle l'aime. Alors seulement sera légitimé officiellement et consacré par une déclaration publique, le sentiment qui pousse deux êtres l'un vers l'autre et les attache l'un à l'autre.

En fait, la société contemporaine feint de respecter ouvertement la chasteté, mais elle se moque d'elle secrètement. Le père de famille déclare que c'est une faute d'obéir aux élans de son cœur, mais il obéit avec joie à ceux qu'il ressent. Une telle morale ne subsiste encore au vingtième siècle que parce que, pratiquement, personne ne s'y conforme. A l'église, dans la rue, dans les salons, dans les clubs, on s'incline devant le dogme, mais dans l'alcôve, on sacrifie passionnément à Vénus. Il est de bon ton de juger avec sévérité l'homme indépendant et sincère qui ose adorer ouvertement les divinités que chacun vénère en cachette.

Le mariage, pour être utile à l'espèce, doit être basé sur les instincts fondamentaux et vitaux de l'humanité. L'instinct d'aimer est plus puissant que toutes les lois établies. Quel adolescent n'a pas obéi aux suggestions des sens sans attendre l'immixtion d'un agent de l'état civil? Par contre, la société ne pardonne pas à la jeune fille qui s'est permis d'aimer hors du mariage! Nous avons accumulé les préjugés. Nous avons oublié que notre destin est de vivre en connexion avec le reste de la nature.

Le mariage n'est plus un état naturel de l'homme. D'un côté, la dureté de l'existence moderne, les conditions économiques de notre société et notre égoïsme nous poussent à ne contracter que des

unions d'intérêt; de l'autre, la morale latine se refuse à reconnaître la légitimité de l'amour. Bien rares sont les unions de deux époux fondées sur la solidarité intérieure et sur l'affinité élective.

On pourra m'objecter cent exemples de relations qui se sont nouées très passionnément et qui ont fort mal fini, et cent autres, d'unions intéressées qui ont été exemplairement tendres et n'ont cessé qu'avec la vie de l'un des époux. Il faut, en effet, tenir compte, dans beaucoup de cas, des circonstances, de la puissance de l'habitude, de l'absence de tentations, en un mot des influences indépendantes de la volonté des conjoints.

Nombreux sont ceux qui, après avoir cru aimer sérieusement, s'aperçoivent un jour qu'ils se sont trompés. Cette remarque n'a d'intérêt que si l'on se place au point de vue du bonheur égoïste des époux. Elle ne mérite pas d'être prise en considération, si l'on n'envisage que le développement de l'espèce. Nombreux aussi sont les hommes et les femmes qui, même au paroxysme d'un jeune amour, gardent au fond de leur cœur, en des recoins obscurs que n'illumine pas la passion du moment, les germes de sympathie et de désirs secrets: les germes existent, ils sont là, prêts à se développer, si les circonstances sont favorables. L'attraction naturelle exercée par le sexe entier devient souvent le point de départ de nouvelles inclinations, différentes de celles qui caractérisent un amour actuel. D'ailleurs, celui-ci n'a été sans doute, lorsqu'il est né, que la concentration sur une seule personne d'une inclination générale pour l'autre sexe.

Mais qu'importe! Aussi longtemps que la femme sera réduite au mariage comme à sa seule destinée morale, elle l'acceptera toujours sans s'inquiéter des inclinations qu'elle éprouve. Le mariage est devenu pour elle une nécessité. Il ne faut donc point nous étonner si nos enfants ne naissent pas toujours doués de la force et de l'aptitude à la vie que seuls transmettent à leurs rejetons les couples qui se sont rencontrés dans une affinité élective.

CHAPITRE III

LA MATERNITÉ PROTÉGÉE

Nécessité de protéger les mères contre les privations et la misère. — Inégalité de l'homme et de la femme sur le terrain économique. — Taux excessif de la mortalité infantile. — Détresse des mères dans la classe pauvre. — La loi française sur le repos des femmes en couches. — Rôle de l'initiative privée. — Sauvegarde de l'enfance par l'allaitement maternel.

Les sentiments éveillés par la présence d'une femme mère étaient, dans les sociétés anciennes, empreints d'une déférence spéciale. On ne peut affirmer qu'il en soit de même aujourd'hui. Les duretés de la vie moderne ont peut-être rendu les cœurs moins aptes à saisir la grandeur de la maternité.

Le rôle de la femme est de perpétuer la race. Je ne crois pas me faire l'avocat de l'utopie en déclarant que c'est un devoir pour les Etats de protéger les mères contre les privations et la misère. Il est juste que cet être qui offre au germe de vie de l'espèce humaine, le seul terrain de culture propice, soit placé dans des conditions favorables de fertilisation de son sol et de maturation de son fruit. N'est-il pas regrettable

qu'au sein d'une société civilisée, elle puisse être, quel que soit son âge, quelles que soient sa beauté ou sa laideur, réduite à l'indigence? Il faut lui épargner le souci du pain quotidien. La nécessité ne devrait jamais servir à l'homme d'entremetteuse. La femme devrait pouvoir choisir librement son époux et cesser de se vendre. Alors, l'homme serait forcé de briguer la faveur de la jeune fille par ses qualités personnelles. La femme provoquerait parmi les hommes la lutte dont elle serait le prix. Les plus habiles conquerraient le butin le plus précieux. De tous les êtres vivants, la femme serait le plus protégé, le plus entouré, le plus estimé, le plus aimé. L'espèce s'améliorerait forcément par une sélection spontanée. La mentalité de l'homme se rénoverait enfin en s'inspirant de l'esprit sublime de la nature.

Nous sommes loin d'un tel idéal. On a cependant esquissé un geste de pitié pour les mères. On a fini par s'apercevoir que dans notre société égoïste, la femme, étant la plus faible, se voit chaque jour fermer plus complètement par l'homme, abusant de sa force, les professions lucratives et faciles, c'est-à-dire précisément celles qu'elle peut le mieux exercer.

Chaque fois que la femme lutte avec l'homme pour la bouchée de pain elle est vaincue. La nécessité et la faim suppriment le sentiment de galanterie qui est une production due au bien-être et au loisir. L'homme qui a le privilège de convertir en loi sa manière de voir et de faire triompher sa volonté, cotera toujours ses travaux plus haut que ceux de la femme. Dans le peuple, le travail

de celle-ci ne suffit pas à la nourrir elle-même; à plus forte raison ne peut-elle pourvoir à l'entretien de ses enfants.

Avant la guerre, quatre millions cent cinquante mille femmes vivaient en France, de leur salaire. Sur ce nombre, cinq cent trente-sept mille usaient à petit feu leurs jours à l'usine. Combien désireraient protéger et garder auprès d'elles leurs enfants, qui ne peuvent se donner ce bonheur!

Le Parlement français a jadis sauvegardé par une loi le repos des femmes en couches. Un texte législatif sommeillait dans les archives depuis quinze ans. Voici vingt ans que les quinze nations représentées à la conférence de Berlin, émettaient à l'unanimité le vœu suivant: « Les femmes accou« chées ne seront admises au travail que quatre « semaines après leur accouchement! » Cela donne une haute idée de l'activité des travaux dans les parlements et dans les congrès.

Mais rendons grâces, malgré tout, à ceux qui ont fait que les mères pauvres de France pourront désormais entourer de soins la fragilité des nouveau-nés. Car ils sont, chaque année, de Lille à Marseille, des Alpes à l'Océan, 125.000 enfants qui meurent avant les douze mois révolus! A Paris seulement, dans la période de dix années qui va de 1903 à 1912, il est mort 53.619 enfants. La moitié au moins aurait été gardée à l'existence, si les mères avaient pu s'occuper d'eux. Souhaitons que cette hécatombe annuelle cesse et que le remède apporté par la loi du 17 juin 1913 mette un terme à cette saignée pratiquée au flanc de la nation.

Ce qui précède n'a trait qu'à la maternité ouvrière, la seule à laquelle la France, après l'Angleterre, l'Allemagne, la Suisse, la Hollande, la Belgique, le Portugal, la Norvège et l'Autriche-Hongrie, ait, jusqu'à présent, donné un statut. La protection officielle de la maternité, dans la classe aisée, n'est pas nécessaire. Il faudrait seulement que les jeunes mères y fussent mieux instruites des obligations de l'hygiène de l'enfance.

On est allé d'abord au plus pressé, c'est-à-dire à la protection des déshéritées. Les apôtres de la repopulation ont enfin compris que l'abondance des récoltes futures serait compromise si l'on ne veillait d'abord à la conservation de l'arbre et à la sécurité des fruits.

Comme il arrive souvent en pareil cas, l'initiative privée avait devancé les mesures officielles. Dès 1892, une éminente femme de bien, Mme Béquet de Vienne, aujourd'hui disparue, avait fondé en France, le premier refuge pour les femmes enceintes. Celles-ci y étaient reçues dans les deux derniers mois de leur grossesse sans qu'il leur fût rien demandé en échange — pas même leur nom. On avait débuté avec trente-six lits. Il y en eut bien davantage par la suite. Deux ans plus tard seulement, l'asile Michelet, placé sous la surveillance de la Ville de Paris, devait ouvrir ses portes aux femmes pauvres, à la veille d'être mères.



On se fait difficilement une idée de la détresse des mères dans les classes pauvres. Elle est la

principale cause de la mortalité infantile. Quand on veut en mesurer l'étendue, on comprend toute l'importance de la loi du 17 juin 1913. La situation des femmes à l'usine est pénible. Celle des ouvrières travaillant à domicile n'est guère meilleure.

Le travail à domicile! Ce devait être la cohésion et la vie familiales respectées, le touchant tableau des enfants groupés autour de la mère, la suppression de l'exode vers l'atelier et de ses conséquences funestes. C'était presque la tradition patriacale survivant au milieu de l'agitation de la vie industrielle! Ces deux mots accolés avaient un aspect honnête et réconfortant. Mais lisez quelques-unes des enquêtes poursuivies par l'Office du Travail belge, par l'Office du Travail français, par le comte d'Haussonville, par M. Charles Benoist, par M. Poisson, par M. Boyaval, par l'abbé Mény et vous verrez à quelle distance le rêve est de la réalité et comment l'idylle du travail au foyer n'est qu'un cercle d'enfer.

Connaît-on les gains ordinaires de l'ouvrière à domicile dans l'industrie de la lingerie? J'ai sous les yeux les chiffres recueillis par M. Jean Lairolle, député de Paris, à l'exposition des Arts du Travail, au stand de la ligue contre le *sweating-system*. Ils sont de nature à faire douter des progrès de la civilisation.

En voici quelques-uns: une femme travaillant aux pantalons d'hommes de six heures du matin à sept heures du soir, arrive difficilement à gagner 1 fr. 25 par jour. La façon d'un pantalon lui est payée six sous. La confection de douze mouchoirs

en batiste avec ourlets à jours rapporte trois sous à l'ouvrière. La façon d'un col brodé pour corsage, qui a demandé trente-sept heures de travail, est payée 1 fr. 40. La façon de douze taies d'oreillers brodées est payée 0 fr. 68. Une robe d'enfant en crêpe de Chine que l'ouvrière à mis deux jours à confectionner, lui rapporte 3 fr. 50. Douze chapeaux de fillettes, ayant nécessité trente-sept heures de travail, sont également payés 3 fr. 50. La grosse de douze douzaines de petits bouquets de violettes artificielles pour chapeaux vaut 48 centimes.

On pourrait croire que ces prix sont exceptionnels et choisis pour les besoins de la cause. Il n'en est rien. 60 0/0 des ouvrières interrogées par l'Office du Travail gagnent entre 0 fr. 15 et 0 fr. 25 l'heure. Il n'est pas de travaux à domicile qui comportent des salaires quotidiens supérieurs à 2 fr. 50.

Ces chiffres traduisent une somme de travail, de veilles épuisantes, de souffrance, de détresse physique et morale telle que les malheureuses auxquelles ils s'appliquent nous apparaissent comme des condamnées à mort. Et rien qu'à Paris, il y avait, en 1914, 250.000 ouvrières à domicile!

M. Berthod a fait voter par la Chambre des députés une loi destinée à remédier à la plaie du travail à domicile, par la fixation d'un minimum de salaire. Mais cette loi est-elle vraiment appliquée?

Le temps n'est plus où l'ouvrière, en sécurité dans la paix d'un humble logis, gagnait l'appoint du salaire insuffisant de son mari. Le machinisme est souverain; la « fileuse de fer et la couseuse

d'airain » travaillent à n'importe quel prix; elles imposent donc à leurs sœurs vivantes des salaires de mort. Un sou, deux sous par heure... Vivez donc avec cela! Elevez donc un enfant! L'hiver, c'est le froid; vienne le chômage, c'est la faim aiguë; vienne la maladie, c'est la mort.

Heureuses femmes qui pouvez, le jour de l'an, choisir de ces jeux populaires entassés sur les boulevards, qui feuilletez ces catalogues où chaque page suscite la tentation des « affaires exceptionnelles » et que la vue des expositions de blanc enchante, songez parmi quelles misères, quelles privations et quelles douleurs ont été créées ces merveilles! L'esclavage antique n'était qu'un éden auprès de la géhenne du travail à domicile, par surcroît, source empoisonnée de tuberculose et de dégénérescence.

L'insuffisance des salaires, génératrice de toutes les souffrances, demeure la cause principale de la mortalité infantile. Il importait que les femmes soumises à la dure loi d'un tel régime, fussent secourues à l'époque de leurs maternités.



Au Congrès international de médecine qui tint ses assises à Londres, en 1913, le docteur Wallich, professeur agrégé à la Faculté de médecine de Paris, a présenté un rapport de la plus haute importance sur la mortalité infantile pendant les quatre premières semaines de la vie. Entre 1893 et 1907, la mortalité des enfants nés à Paris, a été pendant le mois qui a suivi la naissance, égale à celle

qu'on a enregistrée pendant les onze autres mois de la première année. Une statistique du docteur Quillon, dans le département de la Vienne, une autre du docteur Luling, conduisent aux mêmes constatations. C'est donc au cours des quatre premières semaines de sa vie que l'être humain réclame des soins particulièrements attentifs.

A l'origine de cette mortalité, on trouve des causes médicales et des causes sociales. Les premières sont relativement rares. De 1891 à 1907, sur 42.000 accouchements pratiqués à la clinique Baudelocque, qui centralise cependant presque tous les cas d'accouchements anormaux, on n'a enregistré que 1.222 décès de nouveau-nés imputables à l'accouchement lui-même. Par contre, les enfants mis au monde avant terme fournissent un contingent très élevé de décès précoces. Mais si l'on songe que les accouchements prématurés sont 99 fois sur 100, causés par les fatigues auxquelles les mères sont soumises dans la dernière période de leur grossesse, on conviendra que cette cause de mortalité relève directement du genre de vie imposé aux femmes mères et se rattache plutôt aux causes sociales et économiques.

J'arrive à ces dernières. Une statistique de dix années (1901-1910), faite dans le département de la Seine, démontre que les enfants qui meurent le plus pendant le premier mois sont les illégitimes soignés loin de leur mère, ensuite les légitimes confiés à des mercenaires, puis les illégitimes soignés par la mère et enfin les légitimes demeurés au foyer. Ces faits démontrent de la manière la plus évidente que l'éloignement du nouveau-né et

sa remise à des mains étrangères est une cause puissante de mortalité, partant de dépopulation.

Dès lors, le remède nous apparaît clairement. La grande mortalité de la première année de la vie étant faite en notable partie de la mortalité du premier mois, l'effort d'assistance devra donc, pour réussir, s'exercer vers la fin de la grossesse et pendant les premières semaines de la vie. Ainsi seront évitées, d'une part, les naissances prématurées et, d'autre part, la séparation précoce de l'enfant du milieu familial.

La loi française sur le repos des femmes en couches répond à ces desiderata. En obligeant la mère à un premier repos de quatre semaines avant ses couches et à un second, d'une durée égale, après la naissance de l'enfant, le législateur a compris qu'une femme qui continue à travailler jusqu'au jour de sa délivrance, crée un double péril pour elle-même et pour son enfant; pour elle-même, car sa santé peut s'en trouver ébranlée, pour l'enfant, parce que celui-ci risque de naître avant terme ou de venir au monde chétif et mal constitué.

Il a compris aussi que lorsque cette femme reprend le travail après ses couches sans avoir gardé un repos suffisant, le même péril se dresse plus menaçant encore. De graves complications peuvent survenir dans l'état de la mère, compromettre ses maternités futures, la laisser à jamais infirme. En outre, le travail prématurément repris la met dans l'impossibilité d'allaiter son enfant et de l'entourer des soins attentifs et minutieux dont ce petit être si fragile a un impérieux besoin durant les premières semaines de son existence. En lui accor-

dant un secours, la loi exige de la mère qu'elle observe à son foyer tout le repos effectif compatible avec les exigences de la vie domestique. Je souligne, en passant, que cette bonne loi ne fait aucune différence entre les femmes mariées et les célibataires. Elle ne parle que des mères, sans distinction, de même que dans l'enfant, légitime ou non, elle n'envisage que l'existence fragile à protéger.

Souhaitons pour la race française qu'aucun concours de difficultés administratives ne lui fasse échec et ne la rende inapplicable? Souhaitons surtout que la paperasserie ne l'étouffe pas au berceau (1).

J'ai dit tout à l'heure que l'initiative privée précédait souvent les mesures officielles. J'en trouve une nouvelle preuve dans un arrêté pris dès 1893 par le docteur Morel, maire de Villiers-le-Duc (Côte-d'Or). Ce médecin avait compris un des premiers que le moyen le plus pratique de travailler

---

(1) A peine cette loi était-elle promulguée, que le Conseil d'Etat était saisi par M. Mirman d'un différend survenu entre lui et l'Administration de l'Assistance publique au sujet de son application. La *Mutualité maternelle* de Paris, qui a pour auxiliaires bénévoles douze cents femmes dévouées et qui possède 90 succursales, dans le seul département de la Seine, demandait au Conseil municipal l'autorisation d'assurer à Paris le fonctionnement de la loi, conformément à l'article 10. Mais l'Assistance publique prétendait revendiquer pour elle ce rôle. — En réalité on constate une répugnance de l'ouvrière et de l'employée nécessiteuse, à l'égard de l'Assistance publique, représentée par le bureau de bienfaisance. Les pauvres femmes n'ont recours à celui-ci qu'à la dernière extrémité. Elles préfèrent l'empressement des professionnelles de la charité aux longues formalités administratives et à la brutalité des enquêtes.

utilement à la repopulation dans notre pays, était d'empêcher les petits enfants de mourir. Par la mise en application d'un arrêté qui aurait dû servir de modèle à toutes les municipalités de France, avant la promulgation de la loi sur le repos des femmes en couches, ce maire exemplaire était parvenu à réduire à zéro dans sa commune, la mortalité des enfants du premier âge. Entre 1804 et 1893, sur 100 enfants de 0 à 1 an, 13 à 23 0/0 mouraient à Villiers-le-Duc. Depuis 1893, année pendant laquelle, l'arrêté en question fut pris, cette mortalité a été nulle (1).

---

(1) Voici le texte de cet arrêté:

Article premier. — Toute femme enceinte, mariée ou non, sans ressources suffisantes, pourra réclamer l'assistance communale.

Art. 2. — Pour bénéficier de cette faveur, elle devra déclarer sa grossesse, avant le septième mois, en indiquant la sage-femme qu'elle aura choisie. Celle-ci sera invitée à visiter la femme enceinte et il lui sera alloué, pour cette visite, 5 francs sur le budget communal (sans participation de l'Etat, ni du Département).

Art. 3. — Si les signes extérieurs font juger une intervention médicale nécessaire, la sage-femme en fera la déclaration à la mairie. Le médecin, dans ce cas, sera payé par la commune, suivant le tarif de l'Assistance publique.

Art. 4. — Toute accouchée recevra 1 franc par jour, si elle consent à rester au lit pendant 10 jours. Cette allocation lui sera payée à l'expiration de ce délai de 10 jours.

Art. 5. — Toute femme prenant un nourrisson qui ne sera pas nourri au sein devra avoir un appareil stérilisateur qui sera présenté au médecin inspecteur.

Art. 6. — Tous les enfants seront pesés chaque quinzaine, à la mairie ou à domicile, et leur poids sera consigné sur une fiche individuelle conservée dans les archives municipales.

Art. 7. — Tout nourrisson atteint de diarrhée ou de troubles respiratoires sera signalé à la mairie dans les vingt-quatre heures.

Art. 8. — Toute nourrice qui ne se conformera pas aux

Beaucoup d'autres questions pourraient encore être greffées sur celle de l'élevage humain. Je n'en veux plus retenir qu'une seule. Elle a trait à la question des nourrices. La belle loi promulguée le 22 décembre 1874 et qui garde le nom du principal de ses artisans, Théophile Roussel, exigeait qu'une nourrice ne se plaçât comme telle chez des étrangers, qu'après que son propre enfant eût atteint sept mois. Depuis lors, on a prétendu que ce terme de sept mois rendait le placement des nourrices difficile. Il était de nature à faire péricliter l'industrie des remplaçantes.

Certes, il y a des femmes qui ne peuvent pas nourrir, par impossibilité physiologique. Mais elles représentent une très petite minorité. Il y en a d'autres qui ne nourrissent pas par impossibilité due à l'état social actuel. Ce sont les ouvrières obligées de travailler au dehors et de chercher plus ou moins loin du foyer les ressources suffisantes pour compléter le salaire du mari, le remplacer parfois, et subsister. Il y a enfin les femmes qui ne veulent pas nourrir leur enfant et qui assiègent les bureaux de placement de nourrices.

Je ne veux ni vanter ici les bienfaits de l'allai-

---

articles 5, 6 et 7 pourra être privée de son certificat d'aptitude.

Art. 9. — Les appareils stérilisateurs et leurs accessoires seront achetés par la commune et cédés par elle, à prix réduit, aux mères ou prêtés gratuitement aux nécessiteuses.

Art. 10. — Toute nourrice élevant un enfant, soit au sein, soit au biberon, qui le présentera en bonne santé à la mairie au bout d'un an au moins, aura droit à une allocation de 2 francs par mois calculée depuis la naissance de l'enfant.

tement maternel (1), ni flétrir, après d'autres, l'industrie des remplaçantes. L'introduction de la nourrice dans une famille est un mal physique et moral. Mais est-ce un mal nécessaire? Sans doute, ce nouveau-né qui, faute d'une remplaçante, est exposé aux dangers de l'allaitement artificiel, est à plaindre. On a raison de demander pour lui du lait de femme. Mais s'il a une mère assez sotte et dénaturée pour lui refuser le sein, de quel droit prétend-on lui donner une nourrice, dont le propre enfant se trouvera exposé à son tour aux mêmes périls? Sevrer à sept ou à quatre mois, comme on a proposé de le faire, l'enfant d'une saine campagnarde, pour qu'elle réserve la plénitude de ses seins au rejeton d'une autre femme, c'est attirer sur le premier les dangers qui menaçaient le second. Quelle nourriture va recevoir cet enfant de quatre mois après le départ de

---

(1) Dans une thèse intitulée: *De l'encouragement à l'allaitement au sein maternel*, le Docteur Esseyric a rappelé qu'en Indo-Chine, les Annamites allaitent toutes leurs enfants.

Dans la classe mandarine, on trouve des nourrices mercenaires. Mais ces femmes restent à la maison de l'accouchée et l'enfant tète à la fois sa mère et sa nourrice. Celle-ci, souvent, donne en même temps le sein à un frère plus âgé.

Le Docteur Mondière a raconté l'histoire d'un garçon de huit ans, parent du roi, qui, debout, s'en allait ouvrir lui-même la robe de sa mère et était obligé de se baisser pour atteindre le sein, auquel il restait fixé quelques instants.

En Chine, on ne connaît ni les nourrices ni le biberon. L'allaitement au sein maternel est seul pratiqué. Ici encore, il dure très longtemps.

De même, au Japon, l'enfant ne connaît, comme nourrice, que sa mère pendant plus de deux ans; et on voit souvent des enfants venir téter debout après avoir joué.

sa mère, partie là-bas, en allaiter un autre? Le régime des soupes et des pommes de terre.

Je sais bien qu'il s'agit d'un robuste enfant de la campagne. Mais quoi! On va sacrifier ce petit être solide et prospère pour tenter le sauvetage de quelque citadin peut-être débile, délaissé par une mère qui manque à son devoir. On va lui enlever une des principales causes de sa force pour en faire profiter l'autre.

Par un sentimentalisme dangereux, notre sollicitude, notre tendresse, nos soins sont allés trop souvent à ce qui était anormal, débile ou taré. C'est ainsi que l'on vit des esprits charitables s'intéresser surtout au sort des prisonniers, des criminels ou des prostituées, et abandonner à leur détresse les travailleurs probes et les honnêtes femmes. C'est ainsi qu'on en est venu à dépenser des millions et des millions pour les arriérés, les idiots et tous les déchets d'humanité!

Qu'on lutte contre l'aveugle hostilité de la nature en s'intéressant aux malingres et aux faibles: c'est justice. Mais qu'on ne les sauve pas au détriment de ceux qui sont vraiment aptes à la vie. Une race forte se crée avec des êtres robustes...

Revenons aux nourrices et finissons-en avec ce sujet. Ces mercenaires s'ingénient à tourner la loi Roussel. Beaucoup d'entre elles se placent avant que leur enfant ait atteint le nombre de mois exigé. Elles trompent et tromperont d'ailleurs toujours sur le délai légal, quel qu'il soit. Aussi, le docteur Pinard avait-il déposé un amendement logique à la loi Roussel. Ce n'était plus à sept, ni à quatre mois que pouvait être autorisé le placement des femmes

comme nourrices, c'était à deux mois, mais à la condition suivante: elles emmèneraient avec elles leur propre enfant et continueraient à l'allaiter, en allaitant l'étranger. Nous aurions vu refleurir la coutume des frères de lait. Les deux nourrissons et la nourrice se seraient trouvés probablement fort bien d'une semblable mesure. D'ailleurs, ce n'est pas autrement qu'agissent les nourrices, qui, dans les établissements de l'Assistance publique, sont chargées de l'allaitement des débiles.

Une femme — l'autre — celle qui avait enfanté et se refusait à nourrir, celle qui plaçait ses plaisirs ou le soin de sa beauté avant le devoir maternel, eût trouvé sans doute regrettable cette manière de procéder. Elle seule, cependant, était responsable de s'être créé à elle-même cet embarras nouveau. Elle aurait eu mauvaise grâce de s'en plaindre.

La proposition du docteur Pinard fut rejetée à la commission de l'Académie de médecine par cinq voix contre trois. Que les demi-mères ne s'inquiètent plus. Elles n'auront pas à héberger avec la nourrice, le nourrisson supplémentaire auquel elles volent son lait. Ce petit surnuméraire ne sera pas une gêne pour elles. Bien plus, alors que la durée de l'allaitement au sein, indiquée par l'évolution naturelle, est de douze mois, on n'attendra même plus sept mois comme le voulait Roussel, mais quatre mois seulement, pour enlever sa mère au petit campagnard. Cependant, il a droit à son lait, parce qu'il est dans l'ordre naturel qu'il reçoive d'elle et d'elle seule, sa nourriture. L'allaitement est pour la femme le dernier acte de sa fonc-

tion de reproduction dans laquelle la mère et l'enfant sont si étroitement solidaires que la rupture de leur union est une cause presque certaine de mort pour l'enfant. Eh bien, tant pis! Meure le petit campagnard vigoureux, pourvu que sa mère fasse subsister quelque rejeton atrophié d'une race finie, en lui donnant le lait de ses puissantes mamelles!

CHAPITRE IV

LA POSTÉRITÉ DÉTRUITE OU LES CAUSES DE LA DÉPOPULATION

La limitation volontaire des naissances. — Le suicide de la race française. — Enumération et examen des causes de la dépopulation. — L'attrait des villes et l'émigration des ruraux.

Il est inconcevable que dans l'état de nature et même à un degré inférieur de civilisation, l'homme ait jamais songé à limiter volontairement sa puissance de transmission de la vie. Cette limitation n'apparaît comme phénomène constant que dans une civilisation élevée qui méconnaît ses véritables intérêts. Le premier et principal acte de tout être vivant, monade ou éléphant, bactérie ou chêne, c'est de rechercher une nourriture convenable; le second, c'est de se reproduire. Si cet être ne se reproduit pas, il périt tout entier. Mais, d'instinct, il ne consent jamais à cette mort totale. Il en triomphe en s'assurant une postérité.

Ce besoin de descendance a périodiquement suscité le torrent de la migration des peuples. L'hom-

me primitif a horreur d'être seul; il s'insurge contre la stérilité; il désire des enfants et en particulier, des fils. La stérilité est inconciliable avec une civilisation qui n'a pas encore dépassé la satisfaction des besoins purement physiques. Tant qu'un peuple ne pratique que l'agriculture, l'élevage des troupeaux et l'industrie domestique, il peut être pauvre, mais aucun de ses membres n'est dépourvu de postérité.

Quand l'homme perd ses attaches avec la terre nourricière, quand il se sépare du fidèle sillon, quand il se cache derrière les murs des villes, quand il renonce à sa part du sol, de la forêt et du fleuve, quand il se refuse à prendre de ses propres mains dans les greniers d'abondance du règne végétal et animal, alors naît en lui le désir d'avoir une famille moins nombreuse mais plus riche. Peu à peu les villes se multiplient et drainent une grande partie de la nation. La haute civilisation, enfin, condamne à la stérilité absolue une foule de plus en plus nombreuse de gens qui ne possèdent pas un seul pouce de terrain, qui sont jetés hors des conditions d'existence naturelles de l'homme et qui mourraient de faim, le jour où l'on fermerait les chantiers et les usines.

Voilà où en sont les pays de l'Europe occidentale, qui passent pour les plus riches et les plus civilisés de l'univers. Notre pays se distingue au milieu de tous les autres par une natalité qui ne compense même plus les pertes imputables aux décès normaux.

« La France se suicide », disait jadis Roosevelt, en parcourant les tables de la natalité euro-

péenne. C'est un fait auprès duquel tous les autres problèmes de la vie sociale intérieure doivent nous sembler de médiocre importance.

La statistique n'aurait-elle d'autre justification que celle d'enregistrer les naissances d'un peuple et de dénombrer ses unités vivantes, il conviendrait de la conserver. Elle nous apprend que depuis cent ans, le nombre des naissances a suivi, en France, une diminution progressive et que nous en sommes arrivés à un accroissement à peu près nul de notre population. En 1800, il naissait 33 enfants par 1.000 habitants; en 1910, il n'en vint au monde que 19 pour le même nombre de vivants.

En 1913, naquirent 745.529 petits Français, alors qu'il y a moins de quarante ans le chiffre annuel des naissances atteignait 945.000!

L'excédent des naissances sur les décès n'a été que de 41.901 en 1913 (10 pour 10.000 habitants) et 57.911 en 1912 (15 pour 10.000 habitants).

Si nous nous comparons avec l'étranger pour cette même année 1912, nous constatons que l'excédent des naissances sur les décès a été pour 10.000 habitants, de 15 en France; 158 aux Pays-Bas; 140 en Italie; 127 en Allemagne; 107 en Autriche; 105 en Angleterre.

Depuis vingt ans, la régression de la natalité française a pris des proportions fabuleuses. En 1907 nous eûmes plus de cercueils que de berceaux: on enregistra, en effet, un excédent de 46.000 décès sur les naissances. Si les coefficients de natalité ne se modifient pas, en 1948 il naîtra 250 Allemands pour 100 Français et 330 Russes pour 100 Allemands.

On se marie proportionnellement autant en France qu'en Allemagne, mais pour un chiffre donné de mariages, les conjoints allemands ont 285 enfants et les époux français 190.

Si, du moins, la diminution de la population devait améliorer le sort des classes laborieuses, le mal aurait un semblant de justification. Il n'en est rien. La raréfaction des hommes diminue l'offre du travail, mais elle a aussi pour effet d'en diminuer la demande, exactement dans la même proportion, en sorte que la valeur de la célèbre fraction ne change pas.

On ne finirait pas si l'on voulait tirer toutes les déductions qui découlent de l'abaissement de la natalité d'un pays : le développement de l'agriculture et de l'industrie est ralenti, l'émigration est nulle, de sorte que ce pays a des colonies et pas de colons. Les étrangers débordent chez lui : on octroie chaque année à un certain nombre d'entre eux la naturalisation, c'est-à-dire un faux-nez national, avec les droits qui y sont attachés. C'est insuffisant pour en faire des citoyens dévoués à leur patrie d'adoption. Nous l'avons bien vu depuis le début de la guerre. Les économistes affirment que la dépopulation rend la plupart des traités dits « de réciprocité » très onéreux pour les pays qui se dépeuplent. Les sociologues enseignent que seule une natalité puissante peut garantir l'avenir d'une nationalité. Les moralistes proclament que l'abaissement de la natalité diminue les vertus familiales.

Je m'arrête. Il ne faut pas que le mouvement et la vie se retirent de notre pays. Les sociétés

animales qui se laissent envahir par des apports étrangers s'étiolent et se dégradent par le parasitisme. Il ne faut pas que cette loi s'applique à la race française.

⁂

Les causes de la dépopulation sont nombreuses. La mortalité, qui est modérée, ne joue qu'un rôle accessoire dans la dépopulation de la France. Au demeurant, la lutte contre la mort, si bien organisée soit-elle, ne peut contribuer sérieusement à sauver notre pays du mal qui le ronge.

L'infécondité de nos femmes n'est pas physiologique; elle est volontaire dans l'immense majorité des cas. Les époux contemporains ne veulent plus avoir d'enfants qu'à bon escient. Ici la sensualité humaine, comme dans beaucoup d'autres plaisirs, prétend cueillir les fleurs sans les fruits. Certains soutiennent subtilement que l'homme qui tient pour sagesse de n'agir qu'après réflexion, qui prévoit les suites de ses actes et qui répudie l'abandon aux mouvements instinctifs de la passion, ne saurait transgresser une règle qu'il tient pour sensée, quand il s'agit de l'acte le plus grave de la vie: la procréation d'un être humain, acte dont il devra supporter toutes les conséquences. Sans doute, il est encore des hommes qui ne s'embarrassent pas de tant de philosophie et qui procréent, sans souci de ses conséquences. Mais la dureté de la vie contemporaine est telle, que les enfants meurent fort bien de faim, de froid et de misère, quand le père et la mère disparaissent ou n'arrivent pas à les sustenter.

Ce n'est pas là le véritable motif de la limitation volontaire des naissances car, il apparaît de plus en plus fréquemment que l'aisance entraîne la stérilité!... Les cantons français les plus riches en récoltes sont les plus stériles en hommes. La contre-partie est vraie: à Paris, comme d'ailleurs à Berlin et à Vienne, les arrondissements pauvres se distinguent par leur natalité élevée.

Dans les milieux où l'on pense à la fortune, c'est-à-dire dans ceux où l'on possède, on a horreur de partager le bien familial, on est ambitieux pour ses enfants, on se garde d'avoir une nombreuse postérité. Il est de l'intérêt particulier que la population croisse lentement, car l'accroissement trop rapide engendre la dispersion des biens. S'il était possible de dresser une statistique strictement proportionnelle du nombre d'enfants qu'on rencontre dans les ménages aisés ou riches et de ceux qu'on rencontre dans les ménages indigents, on verrait que c'est une proportion du simple au triple dont il faudrait parler.

Si, du moins, ces familles nombreuses étaient celles où le mari se montrait le plus fidèle, la mère la plus soigneuse, les enfants les plus obéissants... Mais dans la réalité en est-il ainsi? Pour le prétendre, il ne faut pas avoir entendu ces réponses cyniques et ces dictons grossiers qui, dans le peuple, servent d'excuses à l'imprévoyance des pauvres gens. Quand, après la paye hebdomadaire, l'homme rentre chez lui, au sortir du cabaret, et soumet à son caprice d'un moment sa malheureuse femme, il est bien difficile de voir là un effet de ce que les âmes naïves appellent, dans une langue

mystique et déplacée, la sublime confiance du pauvre dans la Providence. Il s'agit simplement de la satisfaction égoïste d'un instinct.

L'affaiblissement des croyances religieuses, l'effet des lois successorales, l'état démocratique, l'individualisme ont été tour à tour invoqués pour expliquer la diminution du nombre des naissances. Les politiciens, les littérateurs, les artistes, qui ont assumé la tâche de diriger les destinées et de former l'esthétique de la nation, donnent à tous l'exemple de l'infécondité.

L'esprit d'épargne poussé jusqu'à l'avarice, l'affaiblissement de l'esprit d'entreprise, l'absence de protection des familles nombreuses qui, dans les villes, n'arrivent même plus à se loger, les lois sur les accidents du travail qui mettent à la charge des patrons les pensions à payer aux veuves et aux enfants des ouvriers morts d'accident, les impôts de plus en plus élevés, les droits et les taxes innombrables qui, frappant des objets de première nécessité, font augmenter le coût de la vie, la propagande organisée et publiquement tolérée pour la limitation volontaire des naissances, l'alcoolisme, la perversion progressive de l'esthétique morale qui fait que nul homme ne rougit de paraître stérile ou de rester obstinément célibataire et qui suscite une littérature casuistique excusant l'avortement, le néo-malthusianisme, l'infanticide, le parricide, la désertion, le vol ou l'assassinat, tout, absolument tout peut servir de thème à qui veut épiloguer sur la dépopulation.

M. Charles Benoist a conduit une remarquable enquête sur les causes de la diminution de la na-

talité. Parmi toutes celles qu'il a signalées à l'attention générale, je veux spécialement retenir le rôle que les syndicalistes révolutionnaires ont joué dans la propagande néo-malthusienne.

Par des chiffres et des témoignages, M. Charles Benoist a montré que la grève lock-out organisée à Fougères en 1906-1907 a eu pour conséquence une chute immédiate et brusque du nombre des naissances dans cette ville où, depuis lors, la natalité ne s'est jamais relevée. Il faut voir dans ce résultat, les effets d'une propagande brutale faite ouvertement et qui est un véritable attentat contre l'avenir et la vie même du pays.

Parmi les causes de la dépopulation, il en est une qui est redoutable entre toutes, parce qu'elle éloigne les hommes de la vie naturelle et qu'elle les rend, par surcroît, malheureux: c'est l'attrait des villes. Allez proclamer, comme on l'a fait, au cours d'un procès plaidé devant la dixième chambre, qu'un gamin de dix-sept ans, « petit chasseur » d'un music-hall parisien ou d'un cabaret à la mode, reçoit chaque jour deux cents francs de pourboires... et dites ensuite aux hommes des champs de demeurer chez eux. Ils vous répondront que puisqu'un garçon de dix-sept ans, leste et débrouillard, peut gagner à la ville un traitement de ministre, ils préfèrent abandonner la charrue pour la livrée et la petite casquette.

Qui d'entre nous n'a vu les terres de son pays natal jadis cultivées par des familles de fermiers, abandonnées et en friches? Pourquoi? Parce que les enfants ont fait leur service militaire dans une ville et qu'au lieu de rentrer au village en quittant

le régiment, ils ont préféré prendre des emplois plus durs, mais plus lucratifs dans les usines et dans les grandes maisons de commerce. Ceux qui sont restés envient secrètement d'abord, puis ouvertement ceux qui sont partis; ils finissent par les rejoindre. Il ne reste au village que les vieux qui, se trouvant obligés de se faire aider par des salariés, augmentent le prix de leur grain, de leur paille, de leur fourrage, de leur bétail.

L'émigration des ruraux dans les villes: voilà le péril. Le service militaire universel, la multiplicité des moyens de locomotion, la dissémination pendant six mois de l'année des citadins qui font au village, sur les plages, à la montagne, dans les moindres hameaux, étalage de leur déconcertante oisiveté; les kermesses périodiques qui attirent les foules rurales dans les cités par le spectacle sans cesse renouvelé de jeux, de licences et de rigolades, et qui leur donnent une idée si fausse de notre labeur: voilà ce qui aggrave le mal.

C'est la grande ville avec ses formidables appétits, qui peu à peu dévore la France. Nos aventuriers contemporains ne vont plus chercher fortune au Canada, en Chine, à Madagascar, au Maroc ou ailleurs. Autant que leurs devanciers, ils ont cependant le goût de l'aventure, mais ils préfèrent la tenter sur les boulevards ou dans les banlieues enfumées. Il vaut mieux être « chasseur » à Montmartre que laboureur à Casablanca, marchand à Saïgon, mineur à Madagascar ou trappeur au Canada.

Nos gars, aussi audacieux qu'autrefois, mais

peut-être moins bien guidés, préfèrent à la vie large et saine, au grand air, à la famille heureuse engendrée par eux, les embuscades de l'alcoolisme, de l'avarie et de la tuberculose. Ils préfèrent les logis nauséabonds, les cabarets, les cafés-concerts et les maisons closes à la maisonnette et au petit lopin de terre que les pères avaient eu tant de peine à acquérir et qu'ils désiraient si furieusement accroître.

Devant ses sacs de blé amoncelés, le fermier rêve, malgré lui, au pactole qui, dit-on, coule à pleins bords dans les villes. Tous ces trésors véritables que la terre lui a donnés ne valent pas à ses yeux les valeurs suspectes que quelques charlatans négocient à la Bourse et c'est entre leurs mains qu'il médite déjà de laisser sa dépouille.

Et nous, gens des villes, qui nous moquons des phrases, des joies, des douleurs, des protestations, de tout, nous ne souhaitons qu'une chose: aller nous refaire à la campagne. Nous qui ne croyons à rien, nous avons la conviction que nous péririons infailliblement, si nous continuons à vivre, entassés dans la ville comme des harengs en caque, asphyxiés par nos réciproques puanteurs, abrutis par le manque de sommeil, exténués par la tension nerveuse, étiolés faute de vraie lumière, d'oxygène et d'air pur.

Les plus insensibles et les plus malins d'entre nous croient encore à la splendeur des couchers du soleil; ils sont émus par la beauté violente des orages, troublés par la poésie des nuits sereines, grisés par les senteurs des forêts ou les parfums des plaines. Il n'y a que l'homme des champs qui

souhaite vivre à la ville! Nos paysans s'y ruent comme ils feraient à la porte du Paradis. Ils préfèrent gagner vingt francs la nuit, à des métiers abjects, dans les sous-sols étouffants et trépidants de nos usines, que quarante sous au soleil.

Avant de songer à frapper de surtaxes les célibataires et les ménages sans enfants, avant de décorer les mères exceptionnellement prolifiques, il serait plus urgent de fixer nos paysans à leurs villages. La valeur et la puissance de notre race seraient singulièrement accrues.

CHAPITRE V

LA POSTÉRITÉ SAUVEGARDÉE

OU LES

MOYENS D'ENRAYER LA DÉPOPULATION

La lutte contre l'avortement criminel. — Quelques chiffres. — Les sanctions pénales. — Le néo-malthusianisme et le droit de faire sa vie. — L'expérience du village de Fort-Mardyck. — Réforme sucessorale de M. Rossignol. — — On voudra des enfants le jour où ils rapporteront plus qu'ils ne coûtent. — Quelques palliatifs propres à s'opposer à la dépopulation. — Le véritable remède: prime échelonnée de 4.000 francs aux familles pauvres, à partir du second enfant.

La première mesure à prendre pour enrayer la diminution de la natalité est de s'attaquer à l'avortement. Des statisticiens diligents ont prétendu dénombrer les cas annuels d'avortement en France. Les uns ont dit cinq cent mille et les autres ont atteint le million. Marseille serait la ville aux dix-huit mille avortements par an, cinquante par jour! Or, la population de cette ville représente la quatre-vingtième partie de la population française. Calculez. Si la proportion est la même dans tout le pays, ce sont 1.440.000 petits Français qui manquent de naître! Ce chiffre représente

la différence entre notre natalité (700.000) et la natalité allemande (2.100.000) Je veux croire que ces évaluations sont exagérées. Si elles étaient exactes, elles tendraient à nous faire admettre que les avortements sont, dans notre pays, plus nombreux que les naissances. Ce n'est qu'une hypothèse dont le seul énoncé suffit cependant à nous faire comprendre que cette pratique est fort répandue.

Les accoucheurs des hôpitaux nous apprennent que dans leurs services, 40 à 50 pour cent des femmes alitées sont là pour des couches normales. Toutes les autres y sont pour avortement, quelquefois spontané, le plus souvent provoqué. De 1903 à 1912, à la première infirmerie de la Charité de Lyon, le nombre des entrées pour avortements a été de 3.062. Cette statistique a été faite par le docteur Commandeur, fondateur et directeur de la Mutualité maternelle, accoucheur des hôpitaux. Récemment, à l'occasion d'un avortement à Montargis, l'enquête de la police a démontré que près de 15.000 victimes étaient passées dans un véritable laboratoire de l'avortement criminel!

Nos femmes ont des connaissances anatomiques que ne possédaient pas leurs grand'mères. C'est le progrès. L'avortement est une des caractéristiques de notre époque. Il est le résultat d'un excès de civilisation. Les juges sont, pour les femmes qui s'y adonnent, pleins de mansuétude, et ne les poursuivent guère. En 1911, les fastes des tribunaux ont enregistré un total de douze condamnations pour ce motif!... On ferait mieux de proclamer l'avortement libre.

D'ailleurs, « le droit à la limitation volontaire des enfants » est admis par beaucoup de personnes. On a pu écrire : « un fœtus n'est qu'une por- « tion du corps d'une femme; elle peut donc en « disposer à son gré comme de ses cheveux, de ses « ongles, de ses excréments ». Ce qui est grave, c'est qu'on a pu prendre au sérieux de tels « boniments ». J'admets, même en ce qu'elles ont d'excessif, les audaces de la pensée, mais lorsqu'elles se traduisent en des termes pareils, lorsqu'elles prêchent ouvertement un attentat contre la vie humaine, lorsqu'elles préconisent la suppression de l'enfant, il y a un fait qui tombe sous le coup des lois. Je ne veux pas m'égarer dans les subtilités philosophiques sur lesquelles s'appuient les néo-malthusiens. La défense de la liberté individuelle ne m'a jamais été indifférente, mais personne ne peut s'inscrire en faux contre la thèse que cette liberté a pour limites l'intérêt général. Aux règles normales de la reproduction de l'espèce et l'avenir même de la race et de la patrie : cela doit nous suffire. Si, en 1914, la France avait compté soixante millions d'habitants, elle n'eût sans doute pas été attaquée.

Toutes les femmes qui massacrent leurs enfants et que le juge acquitte font généralement des aveux complets : mais elles se justifient en alléguant la misère. Dans l'immense majorité des cas, l'argument les sauve du châtiment.

Les juges sont fous ou idiots, me direz-vous. Ils ne sont ni l'un ni l'autre, mais les sévérités du Code pénal, en la matière, les effrayent, et c'est pour cela qu'ils ne l'appliquent pas. Les travaux

forcés et la réclusion sont des peines terribles qu'ils sont bien excusables de ne pas vouloir infliger, surtout lorsqu'il y a des circonstances atténuantes... et il y en a presque toujours. Le délaissement de l'enfant par le père, l'abandon d'une pauvre femme livrée à elle-même, dans une crise aussi navrante, impressionnaient le jury, surtout avant la promulgation de la loi sur la recherche de la paternité. D'ailleurs, le jury ou le tribunal correctionnel qui, désormais, devront juger ces cas, pourront encore longtemps hésiter avant de prononcer une sanction, tant que tout le possible n'aura pas été fait pour venir en aide aux mères délaissées, aux mères misérables.

Les pouvoirs publics sont timidement entrés dans cette voie, en 1904, en complétant l'admirable effort de saint Vincent de Paul, en réformant la loi de 1811, en accordant plus généreusement des secours aux mères, et en instituant l'abandon à bureau secret.

Les institutions préventives, qui permettent aux femmes enceintes de trouver un abri dans des refuges-ouvroirs, ont été propagées. Le Parlement a voté une loi sur le repos des femmes en couches qui n'est qu'un commencement d'assistance maternelle et il y a joint une loi de l'assistançe aux familles nombreuses. Partout, l'initiative privée complète l'action légale.

De telles mesures tendent à éviter, prévenir et rendre de plus en plus rares et inexcusables de pareils attentats. Enfin, en correctionnalisant les crimes d'avortement, on obtiendra, sans doute, que la justice répressive soit plus vigilante. Les

parquets n'auront plus d'excuse quand ils ne feront pas tout leur devoir.

Mais il faut reconnaître que les mesures précédentes ne représentent que l'ébauche d'une sauvegarde sociale rationnellement organisée. Ce n'est pas en réprimant mieux l'avortement qu'on mettra un terme à la dépopulation. Pour y parvenir, il faudrait réformer profondément la moralité publique.

Peu à peu s'est sournoisement répandue une doctrine néfaste qui a un succès pratique considérable. Nous la connaissons tous; elle se définit en un mot : « le droit de faire sa vie », c'est-à-dire le droit de jouir de la vie avec le plus d'intensité possible.

En face de cet adulte demi-fou qui prétend à la plénitude de la vie, que pèse donc l'existence d'un simple germe? « Qu'est-ce que cet être, auprès « d'un être plein de vie, qui a droit au bonheur? « N'est-il pas ridicule de contester à celui-ci le « droit de sacrifier celui-là qui n'est pas en réalité « encore un être, quand ce sacrifice est nécessaire « à la joie de sa vie, à son bonheur sur terre? »

Dans l'antiquité païenne, Platon et Aristote admettaient l'avortement, et Sénèque, le grand, le vertueux Sénèque, allait jusqu'à conseiller d'abandonner les enfants, mais il s'agissait seulement des infirmes et des dégénérés.

⁂

Si les pères de famille n'avaient pas la préoccupation de laisser leurs biens à un enfant autant

que possible unique, pour en éviter le partage, la natalité se relèverait... Je n'en veux pour preuve que le spectacle qui nous est offert par le village de Fort-Mardyck, situé près de Dunkerque. Cette commune fut fondée par Louis XIV, d'après les principes suivants qui sont encore en usage aujourd'hui : « Toute famille nouvelle qui se constitue, lorsqu'un des conjoints est né dans la commune, et que le mari est inscrit maritime, reçoit en usufruit 24 ares, en usufruit seulement, là est le point essentiel, et, en outre, une place sur la plage pour la pêche au filet. La commune a reçu de Louis XIV, en tout, 125 hectares de terre... La parcelle échappe aux créanciers. Elle est insaisissable, indivisible, inextensible. Voilà une population passablement aisée et pourtant étrangère à toute préoccupation d'héritage.

« Il en résulte que les mariages sont nombreux (environ 11 par an pour 1.000 habitants) et aussi précoces que le permet le service maritime. Les naissances illégitimes sont rares. La natalité légitime atteint 43 par an et pour 1.000 habitants, c'est-à-dire qu'elle n'est dépassée en Europe que par la Russie. Mais ce qui n'arrive pas en Russie, c'est que sur ces 43 enfants nés vivants, 33 atteignent l'âge de vingt ans. » (Bertillon.)

Ce joli village est très différent des bourgs voisins, presque dépeuplés. « A Fort-Mardyck, dit-on dans la région, ils ont leur concession et n'ont pas besoin de compter; voilà leur supériorité sur nous. »

M. Georges Rossignol membre de l'*Alliance nationale pour la repopulation française,* auteur d'un

ouvrage de propagande qui a pour titre: « *Un pays de célibataires et de fils uniques* », a émis plusieurs idées originales sur les moyens matériels et pratiques de favoriser les nombreuses familles. Partant de cette idée que le Français normal doit avoir trois enfants, il a proposé notamment la réforme suivante, d'ordre successoral: « Quand un Français sera célibataire ou marié sans enfant, à sa mort, sa fortune passera à une caisse spéciale de l'Etat, destinée aux œuvres de secours aux nombreuses familles. La veuve aura néanmoins l'usufruit de la fortune, mais la nue-propriété sera acquise, de droit, à l'Etat, dès la mort de l'individu sans enfant.

« Un Français ayant un seul enfant, ne pourra lui transmettre qu'un tiers de ses biens; s'il a deux enfants, il disposera des deux tiers et s'il en a trois et au delà, de toute sa fortune. »

Il est indiscutable que cette réforme aurait, si elle était appliquée, une portée immense, surtout parmi les paysans.

L'Office de statistique universelle a constaté qu'il y avait sur terre 1.700 millions d'hommes et que le total augmentait de quarante à cinquante millions par an. Dès lors, la dépopulation n'apparaît que comme un accident local, indice d'une civilisation à son apogée. La postérité de la précieuse espèce humaine est assurée. Dans vingt-cinq ans les hommes seront trois milliards à la surface du globe. La vie sera, dans un quart de siècle, vraisemblablement moins commode et plus chère qu'elle ne l'est aujourd'hui.

Mais il n'est pas moins vrai que sans être dé-

peuplée, puisqu'elle possède encore trente-neuf millions d'habitants, la France ne s'accroît plus.

Ah! si la mentalité du peuple se modifiait, à l'égard de la limitation volontaire des naissances... Si les époux *voulaient!* Il est bien peu de femmes devenues stériles après une première grossesse qui ne soient redevenues subitement fécondes après la mort d'un enfant unique qu'il s'agissait de remplacer. Dans un village de la Côte-d'Or, la diphtérie avait tué quinze enfants de tout âge pendant le cours de la même année; tous étaient remplacés l'année suivante! Les parents avaient simplement désiré et voulu. On a vu des périodes de fécondité se succéder, chez la femme, à vingt ans d'intervalle. Un industriel de mes amis avait un fils unique âgé de 20 ans qui fut tué le 22 août 1914. Sa femme avait quarante-deux ans. A la fin de 1915, le fils disparu était remplacé; le père avait *voulu* un enfant pour lui léguer son usine.

Mais cet acte de volonté ne deviendra commun que le jour où, selon la forte expression du docteur Pinard, « les enfants rapporteront plus qu'ils ne coûtent ».

Il n'est donc, en définitive, qu'un moyen vraiment efficace d'aider à la repopulation, c'est de donner aux familles pauvres des secours pécuniaires importants.

M. Charles Richet a préconisé l'attribution aux familles d'une prime de 1.000 francs. « Ne pour-« rait-on convenir, écrivait-il dans la *Revue des* « *Deux-Mondes,* de donner 250 francs au moment « de la naissance, 250 francs l'année suivante si

« l'enfant vit, 250 francs quand il aura quatre « ans, 250 francs quand il aura dix ans? Si le « Parlement et le Gouvernement se décidaient à « cette mesure (que je ne dirai pas utile, mais in- « dispensable) on verrait augmenter, dans une « proportion invraisemblable la natalité françai- « se. Dans trente ans, la France compterait qua- « tre-vingts millions d'habitants.

« Eh bien! oui! ce sera un gros sacrifice bud- « gétaire: le pays sera endetté. Mais au lieu de « s'endetter pour des œuvres vaines, ç'aura été « pour acheter des Français. Il ne serait pas diffi- « cile de soutenir que, même financièrement, ce « serait une excellente affaire, puisque le Fran- « çais dont on aura acheté la naissance pour le « très modique prix de mille francs, représente, « quand il est adulte, par son travail, une rente « annuelle de 2.000 francs. »

La prime de mille francs demandée par M. Charles Richet est-elle vraiment suffisante pour modifier la tendance à la restriction volontaire des familles françaises?

Il va sans dire que cette prime ne serait pas donnée à toutes les mères indistinctement et qu'elle serait réservée aux familles ne payant pas un taux minimum d'impôt qu'il faudrait fixer.

Plus insuffisant encore apparaît le projet de M. G. Lemarchand, étudié par la cinquième commission du Conseil municipal de Paris. En voici l'économie :

Tout père de famille dont les ressources ne dépasseraient pas 5.000 francs par an recevrait:

Pour 1 enfant : 50 francs annuellement;

Pour 2 enfants : 50 + 75 = 125 francs annuellement;

Pour 3 enfants : 125 + 100 = 225 francs annuellement;

Pour 4 enfants : 225 + 125 = 350 francs annuellement;

Pour 5 enfants : 350 + 150 = 500 francs annuellement;

Pour 6 enfants : 500 + 175 = 675 francs annuellement;

Pour 7 enfants : 675 + 200 = 875 francs annuellement;

Pour 8 enfants : 875 + 225 = 1.100 francs annuellement;

Pour 9 enfants : 1.100 + 250 = 1.350 francs annuellement;

Pour 10 enfants : 1.350 + 275 + 1.625 francs annuellement.

Ainsi, tout père de dix enfants toucherait une prime annuelle de 1.625 francs. Malheureusement bien rares seraient les bénéficiaires de cette prime.

Le Dr Helme a proposé de remédier à la dépopulation en aidant pécuniairement les familles prolifiques, mais il part de ce principe qu'il ne faut rien attendre de l'Etat. Il fait un devoir à tout célibataire et à tout ménage sans enfant, ou n'ayant qu'un enfant, d'adopter en quelque sorte une famille nombreuse et de se taxer volontairement de la manière suivante : lors de la naissance d'un enfant, à partir du quatrième enfant, une somme de deux cents francs serait remise à la famille ainsi adoptée. De plus, une mensualité de 15 francs serait versée au père ou à la mère, jusqu'à ce que l'enfant ait atteint sa quinzième année. Le coût total de cette prime à la natalité se-

rait donc de 2.900 francs. Elle représenterait une sorte d'impôt délibérément accepté par les célibataires et les ménages aisés dépourvus de charges.

MM. Bénazet et Aubriot ont déposé sur le bureau de la Chambre des députés un projet de loi aux termes duquel, à partir du 1er janvier 1917, l'Etat allouerait à toute mère 500 francs pour son premier enfant, 500 francs pour le second, 1.000 francs pour le troisième et 2.000 francs pour le quatrième, toutes sommes payées lorsque chacun des enfants atteindrait un an. D'autre part, le chef de famille qui présenterait à la mairie de son domicile quatre enfants dont le plus jeune aurait quinze ans révolus, recevrait une prime de 2.000 francs.

Dans un autre projet, M. Loustalot, député des Landes, se fondant sur le fait que les familles nombreuses sont des clients avantageux pour les fournisseurs, tente d'associer ceux-ci avec ces familles pour la création d'une sorte de société d'assurance qui constituerait une dot aux jeunes ménages, des secours en cas de décès et aussi des primes aux naissances. Les ressources seraient trouvées en prélevant un escompte de trente à soixante-dix francs pour mille francs dépensés par les familles.

Pour décider à devenir prolifique la foule toujours croissante des fonctionnaires peu enclins à se perpétuer dans leur descendance, le docteur Cauquil a proposé que le fonctionnaire non marié, tout en profitant des avantages moraux de l'avancement que lui vaudraient ses titres et son zèle,

continuerait à ne toucher que ses appointements de début jusqu'au jour où, après avoir contracté mariage, il fonderait une famille. « A dater de ce « jour, dit le docteur Cauquil, il aurait droit aux « émoluments de la classe qu'il occuperait à ce « moment ou à un avancement de classe que pour« raient lui valoir, d'autre part, ses services. Mais « il n'irait pas plus loin dans la voie des avanta« ges matériels jusqu'à l'arrivée d'un deuxième « rejeton qui lui apporterait, avec son premier va« gissement, la possibilité d'avancer pécuniaire« ment de deux nouvelles classes. Enfin, dès l'ap« parition de son troisième héritier notre budgé« tivore pourrait profiter jusqu'au bout des avan« tages intégraux de la carrière qu'il aurait choi« sie. »

Le 24 juillet 1916, au cours de la discussion du projet de loi sur les contributions directes de 1917, deux amendements ont été présentés à la Chambre des députés, l'un par M. Jobert, l'autre par M. Landry, secrétaire du groupe pour la protection des familles nombreuses, tendant à graduer les cotisations des contributions selon le nombre de leurs enfants.

Ce remède peut être considéré, dans la série des palliatifs, comme étant parmi les plus efficaces. Mais il n'est qu'un palliatif.

M. Maurice de Waleffe a demandé une retraite pour les mères, la dispense du service militaire pour les enfants des familles nombreuses et, pour les pères de cinq enfants, le privilège d'être fonctionnaires de l'Etat et électeurs à voix multiples. En revanche les célibataires et les ménages sans

enfants seraient écartés de tout emploi public et taxés « jusqu'à ce qu'ils en soient réduits à cher-« cher des orphelins au coin des rues pour les « adopter. Quant ils en seront là ils préféreront « faire eux-mêmes des enfants ».

M. Henri Coulon fonde les plus grands espoirs sur la liberté de tester. Cette liberté fera disparaître la vénalité qui ronge la famille française; elle apprendra « aux fils de famille » que, leur entretien assuré et leur éducation terminée, ils ne doivent plus rien attendre de leurs parents et que s'ils veulent jouir d'une fortune, il ne tiendra qu'à eux de la gagner.

C'est encore là un remède palliatif.

Ce qu'il faut obtenir en France, ce sont au moins 900.000 naissances annuelles, au lieu de 750.000. La prime à la naissance peut produire ce résultat à la condition d'être portée à la somme de 4.000 francs et employée de la manière suivante :

A partir du second enfant:

1° Donner aux seules familles ne payant pas l'impôt sur le revenu: 1.000 francs en espèces le lendemain d'une naissance. Le don serait fait à la mère lorsque l'enfant proviendrait d'une union libre;

2° Donner aux parents (ou à la mère) 1.000 francs le jour où l'enfant terminerait sa deuxième année;

3° Nouveau don de 1.000 francs aux mêmes personnes le jour où l'enfant atteindrait sa septième année;

4° Donner à l'enfant 500 francs le jour où

il obtiendrait le certificat d'études. Cette somme serait obligatoirement placée à la Caisse d'Epargne;

5° Remettre 500 francs au jeune homme le jour où il atteindrait sa vingtième année.

Pour trouver les ressources nécessaires à l'application de cette réforme, qui coûterait annuellement 1.200 millions, il conviendrait d'y consacrer les sommes provenant d'un impôt annuel et d'un impôt successoral sur les célibataires, ainsi que de prélèvements nouveaux sur les jeux et le pari mutuel. Peut-être pourrait-on y consacrer également une partie du budget prévu pour l'assistance aux vieillards. La meilleure des retraites pour un homme, au déclin de la vie, n'est-elle pas le toit filial, au milieu d'enfants qui veillent sur lui et le protègent à leur tour? On ne manquera pas de trouver que c'est folie d'aggraver encore les charges d'un budget qui sera obéré par la liquidation des frais et des désastres de la guerre. Je dis avec Pierre Mille que ce sera de l'argent bien placé. Car il ne faut pas oublier que tout enfant qui survit est un consommateur, et que dans les pays à forte natalité, chacun des habitants, non seulement acquitte un impôt direct très faible, mais consomme des produits variés sur lesquels son gouvernement perçoit des taxes indirectes. La dépense, quelque élevée qu'elle puisse être, ne sera rien auprès de celle d'une nouvelle guerre. Or, si nous ne faisons pas d'enfants, nous aurons encore la guerre dans un temps donné et nos fils uniques seront réduits à disputer à nouveau leur existence dans une lutte effroyablement inégale.

Bon gré, mal gré, il faut, dans ce pays, réserver une place plus large à l'enfant dans nos institutions comme à nos foyers. Il n'est pas un esprit réfléchi qui ne comprenne que c'est notre devoir le plus impérieux et que l'avenir de la France est subordonné à l'arrêt de la dépopulation.

CHAPITRE VI

MÉTHODES D'ÉDUCATION PHYSIQUE

« On n'a que la santé que l'on mérite : les peuples, par les lois imposées ; la famille, par les mœurs sanitaires pratiquées ; l'individu, par son éducation morale et physique » (Dr Landouzy).

L'éducation physique doit être éclectique. — Dosage des exercices. — L'équilibre physique aide à l'équilibre moral. — Déformation du corps humain par la sédentarité. — Le mouvement sous le soleil et les collèges d'athlètes. — La méthode naturelle d'éducation physique.

Bon gré, mal gré, il faut revenir à l'éducation physique. L'éducation intellectuelle a trop longtemps dominé. Tout lui a été sacrifié. On a tout accordé à l'esprit et, peu à peu, tout enlevé au corps.

Nous avons demandé de l'air dans les programmes et dans l'école ; nous en demandons aujourd'hui dans les poitrines. A Nuremberg, en 1904 ; à Londres, en 1907 ; à Paris, en 1910, les congrès internationaux d'hygiène scolaire ont déjà formulé ces trois revendications essentielles.

Les pédagogues doivent résoudre ce double et

délicat problème: combattre les excès de la sédentarité scolaire et améliorer l'éducation intellectuelle par des méthodes qui permettent de diminuer le temps consacré à l'étude ou à l'enseignement. « Ce n'est pas une âme, ce n'est pas « un corps qu'on dresse, disait Montaigne, c'est « un homme: il ne faut pas les dresser l'un sans « l'autre, mais les conduire également comme un « couple de chevaux attelés au même timon. »

On commence à être fortement convaincu que les exercices, jeux et sports de plein air, sont indispensables, non seulement à la croissance normale des adolescents, mais à leur formation intellectuelle et morale. La culture des sports comporte des résultats hygiéniques et moraux, elle prépare à la vie pratique, faite d'efforts.

L'inattention qui ne provient le plus souvent que de la prépondérance d'un système nerveux trop impressionnable, est combattue efficacement par les habitudes hygiéniques et par la discipline du corps.

En éducation physique, le principe fondamental doit être l'éclectisme. En cette matière surtout, l'exclusivisme est en opposition avec les lois, les nécessités et les tendances de la vie. Ce qu'il faut à nos enfants, ce n'est pas l'hypertrophie du muscle, c'est l'adresse, la souplesse, l'agilité, l'audace, la grâce et l'élégance, qui sont les éléments d'un équilibre parfait.

Notre époque est sportive. L'âge du muscle revit. Georges Rozet en a éloquemment décrit les fêtes. C'est la réaction qui devait suivre fatalement la crise sentimentale des cinquante dernières an-

nées. La virilité de la race était compromise par un féminisme désenchanté. Le mépris philosophique de la « guenille » nous a conduits au sédentarisme, à l'atrophie musculaire, aux maladies de la nutrition et à l'artério-sclérose qui les termine tragiquement.

Le sport est une nouvelle religion qui a ses prêtres et ses disciples. Le mot religion n'est pas une métaphore, car nous revenons insensiblement par des voies multiples et détournées à l'égotisme antique si bien caractérisé par la morphologie vigoureuse de ses divinités. Le renoncement de soi-même, l'élan de l'âme vers les sentiments altruistes, l'inclusion de tout idéal dans l'idéal religieux et l'exaltation morale ont prétendu négliger entièrement le support anatomique de nos pensées. Les Christs amaigris de la Renaissance que copient servilement nos imagiers contemporains ont souligné ces conceptions. Elles diffèrent de celles, plus naïves et plus vraies aussi, des premiers disciples qui représentaient le Bon Maître sous les traits d'un homme magnifique et séduisant. Elles diffèrent non moins des effigies splendides des dieux de l'antiquité.

Les premiers grands prêtres de cette religion furent: en Suède, Ling; en France, Amoros. Leur action sur les masses se renforça plus tard de tout le poids des travaux des médecins. Claude Bernard, Duchenne de Boulogne, Chauveau et Marey étudièrent la fonction musculaire. Mais le vrai précurseur, aujourd'hui disparu, Fernand Lagrange, eut le mérite de vulgariser les bases de la science du mouvement. En même temps que

lui, Demény, jadis collaborateur de Marey, s'attachait surtout à la cynétique. Enfin Georges Hébert, le plus jeune, le plus populaire aussi parmi les initiateurs, passait en grand de la théorie à la pratique; c'est à lui qu'on doit vraiment la première besogne de régénérescence effective, la récolte des premiers fruits.

La nouvelle religion nous promet la venue prochaine de l'homme complet. Par les multiples expériences, par les leçons de choses journalières qui se dégagent des pratiques sportives, celles-ci deviennent une école d'ordre et de raison. Une forte éducation physique doublée d'une forte culture intellectuelle, voilà la formule. Le culte d'Hygie retrouve des adeptes. Et c'est fort heureux, car c'est à elle que nous devons les phalanges héroïques et glorieuses de nos soldats. Les adolescents de la classe 1916 ont montré ce qu'on peut attendre d'un entraînement méthodique de la jeunese. L'homme est construit pour vivre un siècle, et plus de la moitié des hommes n'atteignent pas la cinquantaine! Un peu d'eau, une certaine tempérance, la pratique de la marche: voilà de quoi maintenir la jeunesse en état de vigueur, donner à l'âge mûr une agréable virilité, et prolonger la vieillesse.

Nous n'avons même pas encore obtenu partout la propreté corporelle! Dans nos lycées, les cours de gymnastique sont suivis par classe, c'est-à-dire que le savoir acquis ayant placé les élèves dans tel cours, ils vont faire en commun les mêmes exercices, comme ils font de l'orthographe et du calcul. On ne tient compte ni de leur développement phy-

sique, ni de leur état de santé. Dans les cours d'adultes, les écoles élémentaires et les écoles normales primaires, on a tracé un beau programme d'hygiène. Mais il n'est qu'un cadre idéal. Il n'a jamais été rempli.

M. Adrien Veber a demandé que la responsabilité civile des chefs d'établissement et maîtres fût couverte par l'Etat en cas d'accident. Il est juste que la responsabilité civile de l'Etat soit subsistuée à celle du maître, non seulement pendant les heures réglementaires consacrées à l'éducation physique, mais encore pendant les heures de récréation. Il ne convient pas que la crainte exagérée des juges et des parents timorés fasse redouter les accidents et les représailles possibles. Il existe des écoles où l'on contraint les enfants à l'immobilité et où on les empêche de courir pendant les récréations.

Il faut revenir au culte de l'énergie. L'initiative et l'activité dans les jeux sont des symptômes d'indépendance et d'intelligence. Sous le matérialisme apparent des fêtes du muscle se cache la recherche du prestige éclatant du beau. Le sport marque le retour à une nature embellie par la pureté de la forme. Il aboutit au modelage de la matière évoluant vers la perfection organique.

L'effort physique a toujours rendu meilleurs ceux qui le pratiquent avec ponctualité et intelligence. *Soi desporter* est une vieille locution du quinzième siècle. Elle était synonyme de *faire des sports* et nous est revenue d'Outre-Manche après y être allée de chez nous. Le tennis et le football

sont d'anciens jeux français. Nos ancêtres les connaissaient; ils avaient déjà recours à l'entraînement.

Dans l'éducation de Gargantua, Rabelais fait une part importante aux exercices physiques. Tandis que Ponocratès instruit son héros ès lettres grecques et latines, sciences mathématiques et autres « un jeune gentilhomme de Touraine « nommé l'escuyer Gymnaste, lui montrait l'art « de la chevalerie, et cet art, c'est à la fois l'équi- « tation, la chasse, la natation, le tir et la gym- « nastique proprement dite. »

Rappelons-nous aussi que Sophocle dansait le pœan et que Platon devait à l'athlétisme le remarquable développement de ses épaules. En Grèce, les péditribes étaient des médecins spéciaux qui s'occupaient exclusivement de la culture corporelle.

Qu'on le veuille ou non, la virilité, l'énergie, le sentiment de l'action et le besoin de l'indépendance ne se développeront jamais sous un régime qui atrophie le corps et qui fait de ce dernier un embarras. Au contraire, les jeunes gens entraînés aux différents sports sont manifestement préparés à la vivacité et à l'initiative. Ils ont appris à triompher de leur organisme et à le dompter, ce qui est la meilleure garantie pour réussir dans la vie. Une telle jeunesse est l'espérance du pays.

En 1860, il n'existait qu'une société de gymnastique en France, à Guebwiller, petite ville du Haut-Rhin. En 1869, il y en avait quinze, trois à Paris, une à Epinal, une à Vesoul et dix en Alsace. Depuis 1850, il a fallu abaisser deux fois le mini-

mum de taille de nos soldats. Nous serions devenus un peuple de nains si un remède énergique n'avait été appliqué. Les exercices de la course, du saut, du disque, du palestre et du char devraient reconquérir dans la vie moderne la place qu'ils occupaient dans l'antiquité.

« La première condition, la condition indispensable pour réussir dans la vie est d'être un bon animal », disait brutalement Emerson, et sa pensée peut être complétée par celle-ci d'Herbert Spencer : « ... et la première condition de la prospérité nationale, c'est que la nation soit formée de bons animaux ».

Dans une des palabres officielles qui eurent lieu peu de temps avant la guerre et qui eut, au mois de mars 1914, les honneurs de la Sorbonne et de l'Académie de médecine, on parla très sérieusement de renaissance physique. Entre deux rapports, j'appris que Mæterlinck était un lutteur de qualité, et que d'autres écrivains notoires étaient épris de boxe. Il apparut à tous que l'union était faite entre l'esprit et la matière, et que la culture du « moi » s'alliait parfaitement avec celle du muscle. On nous présenta les athlètes du colonel Cordier; on goûta la méthode callisthénique de Mlle Hart, le système de M. R. Duncan et la remarquable et classique méthode de M. Demény. L'Ecole de Joinville se surpassa; enfin Georges Hébert souleva l'enthousiasme général.

Mais, il apparut que le dosage des exercices physiques n'était pas exactement déterminé et que les méthodes étaient encore empreintes de conventions et d'un certain dogmatisme. Entre toutes

les autres — et ce fut la cause de son succès — celle d'Hébert nous apparut comme la plus éclectique. Elle a contribué, avec des hommes d'une constitution moyenne et parfois médiocre, à faire des milliers d'athlètes. Elle nous a donné les immortels fusiliers marins d'Ypres.

Le temps n'est plus où l'on épiloguait sur l'inutilité de l'effort. Un grand mouvement porte la jeunesse vers le culte de l'énergie. Ici encore l'autre victoire est proche. Déjà nous avons ébauché un programme. Il faut le remplir : le plus difficile n'est pas fait. Un grand effort a été accompli et l'opinion est, dès maintenant, pleinement conquise. Il appartient aux pouvoirs publics d'agir. Une loi, vieille de trente-trois ans, promulguée, le 27 janvier 1880, alors que Jules Ferry était ministre de l'instruction publique, — c'est de l'histoire très ancienne — n'a jamais été appliquée. Le Congrès international de l'éducation physique de 1913 envoya une délégation au président du conseil d'alors, qui était en même temps ministre de l'instruction publique. Elle lui remit une liste de vœux qui fut bien accueillie. On décida alors d'expérimenter le premier catéchisme d'éducation physique sur les élèves du lycée Jeanson-de-Sailly. Cela faisait une expérience de plus. D'autres expériences innombrables avaient été réalisées antérieurement. Elles étaient toutes concluantes. Le besoin d'en instituer une nouvelle et de perdre un temps précieux ne s'imposait peut-être pas. Dans un rapport que nous avons sous les yeux, M. Adrien Veber a fait allusion à cette démarche en des termes amusants. « Si bientôt, concluait-il,

« les actes ne suivaient pas les paroles, le Parle-
« ment devra transformer la complainte en con-
« trainte. »

Depuis 1880 pour les garçons, depuis 1882 pour les filles, l'éducation physique a été rendue « obligatoire dans tous les établissements d'ins-
« truction publique dépendant de l'Etat, des dé-
« partements et des communes ». Mais les programmes d'exercices ne furent arrêtés qu'en 1890. Les maîtres ne furent instruits de leur tâche spéciale que depuis la création, par décret du 30 septembre 1907 d'un certificat d'enseignement de la gymnastique. Enfin, ce n'est que le 1er octobre 1913, à la suite de la démarche faite par une délégation du Congrès international d'éducation physique, que les leçons de culture physique ont pris place dans l'horaire des classes, à raison de trois séances d'une demi-heure, ou de deux séances de trois quarts d'heure par semaine, pour chaque classe, sans distinction, entre les internes et les externes.

Cent soixante-six sociétés sportives des lycées et collèges actuellement existantes ajouteront au minimum officiel un complément d'exercices physiques vraiment utile. Elles démontreront notamment que le développement des sports, non seulement ne nuit pas au travail scolaire, mais qu'il exerce une influence bienfaisante sur la santé, la volonté et le bon esprit des élèves.

Notre reconnaissance doit être acquise à l'U. S. F. S. A. pour l'impulsion générale qu'elle a donnée au mouvement sportif, pour les championnats qu'elle a créés et qu'elle subventionnait

avant la guerre, enfin, pour la participation qu'elle prit aux frais de déplacement des équipes scolaires. De son côté, le ministère de l'Instruction publique distribuait annuellement environ 12.000 francs en subventions aux lycées de garçons. C'était trop peu. Les instituteurs-élèves qui ne pouvaient recevoir dans les écoles normales, l'enseignement des exercices du corps, faisaient un stage à l'Ecole de Joinville-le-Pont pendant leur service militaire. Cette mesure très judicieuse a rendu nos futurs maîtres d'école capables d'initier tous les enfants du peuple aux principes essentiels de l'éducation physique.



L'intensité de la vie intellectuelle, les besoins sociaux et la mode dans la classe aisée, le cabaret et la dureté de la vie dans la classe populaire, éloignent les hommes modernes du juste équilibre physique et moral qui régna sur les sociétés antiques. Si le cerveau grec et le cerveau latin pensent encore au travers du cerveau moderne, c'est parce que la vigueur de production intellectuelle de l'antiquité était exceptionnellement puissante. Elle trouvait son support naturel dans un équilibre organique parfait

Il serait cruel d'insister sur les anomalies des formes imprimées au corps humain par la sédentarité, par la vie moderne, par l'alimentation défectueuse et par l'hérédité. Tel a du ventre, tel autre présente une atrophie de la poitrine que souligne encore le décollement des omoplates. A cause

des idées reçues, nous ne nous apercevons plus qu'une personne dotée d'une saillie abdominale est aussi disgracieuse et difforme que celle qui est atteinte d'une gibbosité dorsale. Les femmes et les hommes civilisés ont perdu les signes caractéristiques des reliefs musculaires des membres. « On « peut dire que les plus beaux bras et les plus « belles épaules féminines, chez les citadines, ne « sont que des sacs informes, fourrés de graisse « autour des articulations, et dans lesquels il est « impossible de retrouver les lignes primitives « qui en feraient la beauté. Sur ce point, comme « sur tant d'autres, le goût moyen est complète- « ment altéré (1). » Nos attitudes sont modifiées par les déformations de la colonne vertébrale, par l'insuffisance respiratoire, par l'insuffisance digestive et surtout par la dépression nerveuse dont les civilisés souffrent plus que les autres hommes. Ce sont là autant de châtiments infligés à ceux qui méprisent le développement corporel et ne se préoccupent que de la culture intellectuelle.

Les cœurs défaillants à la moindre fatigue, les estomacs en atonie, les foies et les reins déficients sont légion. Un quart des décès parisiens peuvent être imputés aux maladies de cœur et des vaisseaux sanguins. L'angine de poitrine, l'urémie, l'hémorragie cérébrale, les varices, les phlébites sont partout. Pourquoi? Parce que notre vie se passe dans l'immobilité, dans la position assise ou

---

(1) *Dr Francis Heckel.* — Culture physique et cures d'exercice Masson, Editeur.

couchée, dans la sédentarité. Le luxe, le confort, tous les perfectionnements techniques tendent à la suppression de l'effort physique qui est cependant indispensable à la bonne santé. Sans lui surviennent l'atrophie musculaire, le ralentissement de la circulation, la demi-asphyxie permanente par défaut d'oxygénation, enfin l'artériosclérose par suralimentation. Le citadin est debout deux ou trois heures sur vingt-quatre. Le reste du temps, il est assis ou couché. Cette existence le pousse fatalement à la tristesse et au pessimisme.



La perfection de la forme physique s'allie à la noblesse du visage, même chez les hommes d'une extraction médiocre. La bestialité athlétique qu'on a représentée comme un résultat constant de l'entraînement sportif provient toujours d'exercices physiques absolument excessifs, aussi préjudiciables à la bonne santé que l'inertie.

D'instinct, nous préférons l'homme sain, bien équilibré, qui se redresse et marche la tête haute, au déprimé nerveux, irritable, préoccupé, qui longe les murs de la cité, d'un pas lassé et le front incliné vers la terre.

Nous n'avons pas en vue la formation de sujets d'une puissance physique exceptionnelle, mais d'individualités équilibrées.

Nous avons, pour nous montrer ce que l'homme normal doit être, les exemplaires splendides de la statuaire grecque. Ce sont les prototypes. Ils n'ont rien perdu de leur valeur documen-

taire et représentent encore au vingtième siècle les plus beaux échantillons de formes qu'un être humain puisse réaliser.

Parmi les professionnels de l'athlétisme, on rencontre beaucoup d'hommes qui n'ont d'athlètes que le nom et sont de véritables déséquilibrés fonctionnels. Ce n'est pas là un état physique idéal; il résulte d'une entraînement excessif. Le point auquel il nous faut parvenir est seulement d'élever la race dans une énergique éducation corporelle.

Nous avons contre nous le mysticisme de certaines religions qui exalteront toujours l'éthique au détriment de l'esthétique. Mais à de certains symptômes précurseurs, il est permis de deviner que ces religions sont disposées, dès maintenant, à concilier les exigences du dogme avec les aspirations d'une race qui s'est ressaisie et veut vivre.

La guerre a eu un résultat que n'avaient obtenu ni les exhortations des pédagogues, ni les prédications des moralistes. Aujourd'hui, beaucoup de personnes sont prêtes à s'astreindre, pour devenir des athlètes passables, à des renoncements, à une discipline et à des efforts continus.

Les médecins devraient être les initiateurs de l'éducation physique. Mais enfermés dans un traditionnalisme d'école inextirpable, absorbés souvent par les devoirs journaliers d'une profession qui ne leur laisse que peu de loisirs, ils ne paraissent pas disposés, jusqu'à présent, à répandre les principes de l'éducation physique. Hommes de cabinet, dont le mode de vie individuel comporte peu l'éducation sportive, les médecins sont obligés

souvent de faire un véritable effort, qu'ils considèrent comme une dure concession, pour appliquer à certains malades ces moyens d'éducation et de rééducation physique dont l'emploi est si fréquemment couronné de succès.

A cette pénurie d'initiateurs s'ajoutent les erreurs qui ne manquent jamais aux premières réalisations pratiques d'idées nées de la veille. La gymnastique amorosienne a régné pendant près d'un siècle; on l'a remplacée par une méthode venue de l'étranger et qui, si elle convenait aux Suédois, ne convenait aucunement à notre race. L'engouement fut aussi bref qu'il avait été vif. On revient aujourd'hui aux procédés qui prétendent simplement aider le développement physique normal de l'adolescent et qui réalisent pour le corps ce que le maître fait au lycée pour l'esprit.

Sainte-Beuve confessa jadis que la gloire de son pontificat littéraire ne pouvait, dans une juste balance, équilibrer les joies d'un lieutenant de hussards. Etre une bête robuste est un orgueil qui en vaut un autre. Le blême intellectuel est aujourd'hui mal coté. La nature finit toujours par reprendre le dessus. La sélection et le perfectionnement des sujets sains sont à l'ordre du jour. Nous voulons redevenir une race d'élite au physique autant qu'au moral.

⁂

Comment y parvenir ?

Par l'équilibre de toutes les fonctions organiques.

Comment assurer cet équilibre?

Par le mouvement sous le soleil.

La ligue des collèges d'athlètes et des stades municipaux fondée par le marquis de Polignac a eu pour but de généraliser une méthode d'éducation physique — celle de Georges Hébert — qui a fait ses preuves à Lorient et à Reims. Elle est peu coûteuse, facile et gaie; elle utilise un minimum d'agrès.

Si j'insiste ici d'une façon particulière sur la méthode d'Hébert, c'est parce que je crois fermement que dans l'état actuel de notre race, la santé de la France dépend de quelques pistes pour courir, de quelques haies pour sauter et d'un peu d'initiative et de bonne volonté.

Au dernier congrès international d'éducation physique tenu à Paris en mars 1914, le lieutenant-colonel Boblet, lui-même, commandant notre école de Joinville, présenta un rapport sur l'éducation physique conçue d'après un programme dont toutes les épreuves obligatoires étaient celles de la méthode d'Hébert. La natation seule restait facultative. Pourquoi? Il y ajoutait même les rétablissements à la barre fixe si chers à Amoros, et que Joinville, hier encore, considérait comme une hérésie. On ne peut être plus éclectique.

Le lieutenant-colonel Boblet sonnait le glas de la « Suédoise pure » dont Joinville avait été le temple pendant quelques années et dont l'insuffisance est démontrée, lorsqu'il s'agit d'éduquer des adolescents sains et non des convalescents.

Nous savons maintenant que les Suédois qui ne pratiquent que la leçon-type de la suédoise, n'acquièrent ni la force, ni l'agilité. Nous savons que

si la Suède a produit des soldats (et cela, d'ailleurs, bien avant Ling), si elle a pu exhiber, lors de la dernière olympiade, d'excellents athlètes, c'est que tous ces hommes-là avaient fait *autre chose.*

Cette autre chose, ce sont simplement les mouvements naturels fréquemments répétés, accomplis avec leur maximum de force et d'amplitude et que Hébert a eu le grand mérite de codifier dans sa *méthode naturelle.*

Nous avons vu les fusilliers marins pratiquer, les jambes et le tronc nus, des exercices de gymnastique n'ayant rien de commun avec ceux de la suédoise, marcher, courir, sauter, lutter, grimper à la corde lisse ou sur des portiques, soulever des gueuses de fonte de 20 à 40 kilogrammes, lancer le poids de 8 kilogrammes, tout cela avec un merveilleux entrain et pendant cinquante minutes consécutives, passant sans interruption, sans repos, d'un exercice à l'autre, et, en quelque sorte, se reposant de l'un par l'autre.

Nous n'avons rien vu qui ressemblât aux mouvements lents et aux attitudes de la suédoise. A peine quelques mouvements « correctifs » et « scientifiques », mais toujours accompagnés d'un exercice actif, marche ou course. Point de surveillance tatillonne des « positions fondamentales »; nul souci « d'immobiliser un segment du corps pendant que les autres travaillent ». Les moniteurs, nus comme leurs hommes, tantôt les surveillant, tantôt courant avec eux, se bornaient à corriger les mouvements trop maladroits. Ce qu'on demandait à ces hommes, ce n'était pas

d'exécuter des mouvements rationnels, mais d'agir le plus énergiquement et de la façon la plus variée possible.

Pour les adorateurs de la suédoise, cela semblera du surentraînement et de la folie, et cela n'est, en vérité, que la mise en jeu régulière de tous les moyens physiques du corps humain. On n'améliore pas ce corps humain, pièce par pièce, membre par membre, à la manière d'une mécanique. Il s'agit d'un ensemble vivant, dont toutes les parties sont solidaires.

Les adolescents et les jeunes hommes ne peuvent tous fréquenter les collèges d'athlètes. Pour beaucoup, les séances de travail physique ont lieu obligatoirement à domicile. En pareil cas, ce travail sera fait ou à mains libres, ou avec poids légers, poids lourds, exercisers, mils et machines diverses.

L'*exercice en chambre* ne doit pas être considéré comme l'idéal. C'est un moyen de fortune, Il aboutit le plus souvent à donner des biceps, mais ne multiplie ni la capacité respiratoire, ni la résistance cardiaque; systématiquement employé, il produit de faux athlètes à muscles énormes, incapables de courir et de produire un effort soutenu. Les professionnels forains, aux bras noueux, exhibent tous les jours avec succès leur hypertrophie; ils sont loin de valoir, au point de vue de l'équilibre physiologique, tel clown, tel équilibriste, tel jongleur, moins puissant mais plus adroit et plus rapide.

En moyenne, il faut admettre que les *haltères* ne doivent pas dépasser 2 kilogs 500 à 3 kilogs par

poids unilatéral. Leur emploi permet un grand nombre de mouvements et cette multiplicité de gestes a précisément pour effet de provoquer le développement détaillé de chaque faisceau musculaire.

L'emploi exclusif des haltères lourds, en nécessitant, dès le début de toute contraction, un effort complet et brusque, a pour effet de favoriser le raccourcissement du corps musculaire et l'allongement du tendon aux dépens de ce corps musculaire; il amène très rapidement la globulisation du muscle.

Le travail aux *exercisers* est excellent, mais à la condition que les groupes musculaires qui président aux mouvements de flexion et d'extension travaillent successivement et dans les mêmes conditions de dépense musculaire.

Les *massues ou mils* sont surtout utilisées en Angleterre et en Amérique. Elles ont la forme d'une bouteille en bois terminée par un col allongé qui en facilite la préhension et pèsent de une à six livres. Elles sont surtout utiles pour amener le développement des muscles dorsaux et passent avec juste raison pour ne pas présenter les inconvénients des haltères lourds.

La technique proprement dite des exercices physiques est délicate. Toute période d'entraînement doit être précédée d'un examen médical très complet portant sur l'état de la circulation, sur le cœur lui-même, sur la fonction respiratoire et sur l'appareil locomoteur. Ce bilan de l'état organique doit être établi en toute conscience, en toute exactitude, avant que ne soit arrêté le programme des

exercices convenables. La répartition des mouvements est toujours commandée par l'obligation de développer d'abord les parties visiblement déshéritées. Après quoi, commencera la phase d'adaptation aux mouvements d'ensemble qui ont pour effet de débarrasser l'organisme des déchets de la nutrition et de faire fondre les tissus de réserve supplémentaires ou inutiles. La phase suivante correspondra à celle d'entraînement proprement dit dans laquelle le jeu des organes s'effectuera avec son maximum d'expansion et d'amplitude.

Les exercices utilitaires qui mettent en jeu un grand nombre de muscles à la fois, sont à la portée de tous. La *préhension* développe les avant-bras, les épaules et le dos. Le *lancer* met en jeu les muscles deltoïdes et pectoraux. Le *frapper* développe les épaules et les muscles obliques de la ceinture abdominale. Le *grimper*, exercice naturel entre tous, fortifie les avant-bras et les bras, la partie supérieure du tronc et la sangle abdominale. Hébert, dans sa méthode, ne se sert pas d'autre gymnastique abdominale, tant lui paraît efficace, sur les muscles abdominaux, l'acte de grimper. Le *lever,* dont on a jadis tant abusé et qui consiste à soulever à bout de bras des haltères ou des masses de fonte, fortifie surtout les muscles des épaules et de la région lombaire. Un autre mode du lever consiste à saisir fortement, à déplacer et à transporter des objets lourds, des sacs lestés, etc. Il faut se garder d'aller jusqu'à l'effort congestif qui peut entraîner, surtout au delà de la quarantaine, des accidents sérieux.

Enfin la *marche,* la *course* et le *saut* représen-

tent le travail musculaire physiologique par excellence. Pour être utile, la marche doit être effectuée à l'allure de 6 à 7 kilomètres à l'heure. Elle provoque l'amplitude de la respiration, l'accélération du pouls et une sudation éliminatrice de poisons très salutaires. Il convient de marcher quotidiennement pendant un temps suffisant, une heure, par exemple, mais en augmentant progressivement la vitesse, du début à la fin de la séance. La marche conserve la juvénilité, évite l'accumulation de la graisse et entretient parfaitement les fonctions digestives. La multiplicité des moyens de transport, qui les déshabitue de marcher, rend les citadins de plus en plus fréquemment obèses, asthéniques et dyspeptiques.

La course est le meilleur et le plus complet de tous les exercices physiques. Je l'ai imposée à des personnes saines et même à quelques-unes atteintes de maladies de la nutrition, je m'en suis toujours loué. Elle suscite une activité musculaire générale, détermine la mise en action des appareils circulatoire, respiratoire et glandulaires et suractive l'automatisme nerveux. Elle ne nécessite aucun engin, peut être pratiquée partout, dans la ville comme aux champs et ne laisse après elle aucune lassitude. Toute personne qui conserve l'habitude de courir quotidiennement se suroxygène et se désintoxique. Ces deux actions combinées ont pour effets principaux d'exalter la vitalité et de conserver la vigueur et la souplesse.

Les moments de la journée qui conviennent le mieux pour s'exercer sont, soit le matin de 6 à 8 heures ou de 10 heures à midi, soit l'après-midi

de 17 à 19 heures. On a également préconisé le soir, avant le moment du coucher, mais il convient que cet exercice ait lieu au moins deux ou trois heures après le repas.

L'idéal est d'exécuter le travail physique en plein air, le torse et les membres inférieurs nus. L'athlète de plein air est incomparablement plus vigoureux et a plus de fond que celui des salles fermées. Les séances d'entraînement qui ont lieu en plein air peuvent être prolongées sans fatigue plus longtemps que celles qui se passent entre quatre murs. Partout devraient être créées des piscines et des pistes inspirées des antiques palestres où chacun pourrait éprouver le triple bienfait de l'aération, de la balnéation et de l'ensoleillement. Le collège d'athlètes de Reims, organisé suivant les indications de Georges Hébert, était un modèle du genre. On y trouvait une piste, des agrès permettant le grimper sous toutes ses formes, des espaces sablés pour les sauts, des pelouses pour la cure de soleil, des halls pour abriter les élèves contre la pluie. Il faut, en somme, de l'espace, des arbres, de la lumière, une piste pour appliquer la méthode naturelle d'éducation physique de l'enfant, et la rééducation de l'adulte. Les simples mouvements, marche, course, saut, lancer, grimper, pour lesquels notre corps est fait, sont véritablement les seuls utiles. Ce qu'il convient de rechercher, c'est moins la performance exceptionnelle et curieuse que la force de résistance, l'adresse et l'équilibre physiologique.

Mais pendant longtemps encore de semblables installations demeureront exceptionnelles, car

pour être réalisées elles réclament, à défaut de l'intervention de l'Etat, celles des Mécènes intelligents et bienfaisants.

CHAPITRE VII

ÉDUCATION SPORTIVE

La bicyclette, le tennis, le football, le rowing, la natation, le golf, l'équitation, la chasse, les sports d'hiver, la boxe, la lutte. — L'exercice selon les forces, l'âge et les professions.

Les sports proprement dits représentent le couronnement de toute éducation physique. Ils sont suceptibles de divertir, de développer la résistance et l'adresse et d'amener la perfection physique à son plus haut degré. Mais il convient, pour cela, qu'ils ne se bornent pas à être de simples jeux hygiéniques. L'équitation de promenade, l'escrime d'amateur, la chasse bi ou tri-hebdomadaire ne sont pas des sports. Ces pratiques laissent à l'obèse sa tare, au névropathe sa maladie, à l'arthritique sa diathèse. Par contre, la course à pied, l'escrime, la boxe de combat et la lutte méritent le nom de sports, car elles mènent, peu à peu, ceux qui les pratiquent à une bonne condition organique. Le sport est le terme de l'éducation physique.

Les jeux de nos garçons sont excellents chaque fois qu'ils mettent en action la plénitude de leurs

moyens musculaires. Nos filles ne jouent pas assez. Leurs maîtresses ne paraissent pas avoir encore acquis une compréhension exacte des besoins physiologiques de leurs élèves.

Chaque pays a ses jeux, conformes aux dispositions anatomiques et psychiques dominantes de la population. Depuis quarante ans, nous nous efforçons, par mode, de nous adapter à certains jeux anglais et américains. Nous n'y parvenons guère Nous serons toujours battus par les Anglais au football et aux courses d'aviron, mais nous les battrons au tennis et nous les battrons bientôt à la boxe. Nous ne triompherons jamais dans les jeux stratégiques basés sur l'exécution disciplinée de manœuvres d'ensemble. Mais nous excellerons dans les sports qui favorisent l'expansion de l'individualisme et de la combativité individuelle. Les sports systématiques nous ennuient. Nous devrions revenir à nos jeux nationaux vraiment adéquats à notre physiologie et à notre morphologie.

La modeste *bicyclette* a été la grande rénovatrice. C'est à son usage qu'il faut faire remonter les origines du mouvement sportif contemporain. Elle représente un engin de travail physique excellent. L'allure, dans une cure d'obésité, doit atteindre 20 à 22 kilomètres à l'heure et être maintenue pendant deux heures. Le train de route de 12 à 15 kilomètres à l'heure sera réservé, sans jamais être dépassé, aux enfants, à partir de la huitième année, aux personnes âgées et aux femmes. Contrairement à une opinion généralement admise, ces dernières, lorsqu'elles sont bien portantes, n'ont rien à redouter de l'usage de la bicyclette. Cet

exercice n'a jamais causé la moindre lésion des organes génitaux. Enfin il est le plus efficace de tous les sports pour favoriser le développement thoracique des enfants à poitrine étroite.

D'une manière générale, il faudra rechercher la sudation toutes les fois qu'on voudra agir efficacement sur l'organisme. Au début de chaque promenade, il conviendra d'adopter un rythme (40, 50, 60, 70 coups de pédale par minute) qui sera autant que possible conservé du départ à l'arrivée. On y parvient aisément par un entraînement approprié basé sur l'automatisme des centres nerveux. Pour que la bicyclette agisse d'une façon parfaite sur la nutrition, pour qu'elle augmente réellement la ventilation pulmonaire et l'oxygénation du sang, pour qu'elle produise l'excitation de toutes les fonctions vitales, il faut que le bicycliste ne se préoccupe que d'une seule chose : conserver le rythme.

La bicyclette ne doit mettre en jeu que l'automatisme physiologique. A ce point de vue et en raison de la position assise du bicycliste, son usage est moins fatigant que la marche. Des femmes et des névropathes qui sont incapables de franchir à pied un ou deux kilomètres en font quinze à bicyclette sans éprouver de lassitude. Leur sommeil est ensuite plus paisible, leur appétit meilleur, leur digestion s'allège et ils ne tardent pas à éprouver la sensation de bien-être qui suit l'excitation de toutes les fonctions vitales.

On a accusé la bicyclette de favoriser le surmenage et la dilatation du cœur. Oui, si on s'y adonne avec excès. Il est imprudent, notamment,

que les enfants et les femmes roulent en vitesse. Ce sont là des exagérations condamnables. L'usage intensif de ce sport ne peut être conseillé en aucun cas, il conduirait infailliblement à des lésions organiques du cœur. Tandis que les coureurs de vitesse qui se livrent à des efforts puissants mais brefs, sont généralement vigoureux, doués d'un souffle inépuisable et d'un cœur résistant, les coureurs de fond usent très rapidement leurs réserves organiques et finissent comme des cardiaques. Chacun choisira son rythme suivant ses possibilités organiques, mais une fois son choix établi, il ne sortira plus de son allure.

Le *tennis* est un sport savant. Il nécessite des joueurs beaucoup de temps pour arriver à l'habileté compatible avec les déplacements essoufflants, successifs et rapides, qui seuls, produisent les effets physiologiques utiles.

Après une heure de jeu, on n'observe pas toujours chez les joueurs ordinaires la sudation, l'accélération du rythme cardiaque, ni l'essoufflement. C'est beaucoup de temps dépensé pour un maigre résultat. Le tennis mondain est un exercice inventé pour personnes ennemies de l'effort violent et efficace; ce n'est pas un sport. Il plaît surtout aux neurasthéniques, aux nerveux, aux débilités.

Ce qui précède ne s'applique pas, bien entendu, au jeu des professionnels, qui réclame au contraire de l'adresse, du coup d'œil et provoque des contractions extrêmement rapides et généralisées de tous les muscles, en même temps qu'une grande fatigue nerveuse nécessitée par l'attention.

Le *football* réunit les avantages de la course et de la lutte. Il rend ceux qui le pratiquent régulièrement vites, adroits et forts. Mais l'entraînement au football réclame une surveillance étroite, car il nécessite des joueurs la possession de moyens physiques de premier ordre. Beaucoup de jeunes gens sont forcés d'abandonner ce jeu trop violent pour leur faible résistance.

Le *rowing* ou pratique des sports d'aviron est beaucoup plus en faveur chez les Anglo-Saxons que chez nous. Il développe surtout les muscles dorsaux et ceux des membres supérieurs; il favorise beaucoup le jeu de l'automatisme nerveux. A ce point de vue, il est très utile pour redresser les dos ronds et les colonnes vertébrales difformes.

La *natation* que nous ignorons, que presque personne ne pratique systématiquement en France, est le premier de tous les exercices au point de vue éducatif, athlétique et utilitaire. Elle agit doublement par l'action tonique générale de l'eau froide et par l'action sportive. Quel que soit le mode de natation adopté, tous les muscles des membres, du tronc et de l'abdomen se contractent pour stabiliser et faire progresser le corps dans l'eau. Cet exercice qui met en action l'ensemble de la musculature est celui qui libère dans un temps donné la plus grande quantité d'acide carbonique et produit, par suite, le plus d'essouflement.

Nous n'avons pas de piscines permettant la pratique de ce sport et sa généralisation. Il n'en est aucun cependant qui agisse plus efficacement sur la circulation, la respiration, le développement

musculaire et l'éducation coordinatrice des centres nerveux.

L'*automobile* excite l'appétit quand on en fait modérément, mais conduit les « rois du volant » à l'épuisement nerveux, à la dyspepsie, à la dépression générale. Ce mode de locomotion a contribué à supprimer la marche dans la bourgeoisie et dans l'aristocratie. Bientôt, nos membres inférieurs ne supporteront plus que des corps surchargés de graisse, déformés par le rhumatisme et infiltrés d'acide urique.

L'automobilisme est dangereux pour les artérioscléreux, les aortiques et les cardiaques, par l'élévation de la tension artérielle qu'il provoque; pour les tuberculeux, par l'élévation de température qui suit les longues randonnées.

Le *golf* qui oblige quelquefois à parcourir un nombre respectable de kilomètres est un exercice inférieur à la marche sportivement réglée. Crosser proprement une balle demande de la force et de l'adresse; mais au total, la dépense d'énergie est trop faible pour qu'on retire de ces manœuvres un véritable bénéfice. Ce geste est secondaire. Ce qu'il faut surtout louer dans le golf, c'est le moyen détourné de faire franchir des distances importantes à des personnes qui ne quitteraient pas leur chaise si elles n'avaient l'attrait du jeu.

L'*équitation* de promenade est un sport excellent... pour la monture. L'équitation de chasse, de dressage et d'entraînement est au contraire utile au cavalier qui doit faire preuve d'endurance, de courage, de souffle et se soumettre même à un régime approprié.

La *chasse* est un bon sport à condition d'être quotidienne et non suivie de gros repas.

Dans l'état d'organisation où ils sont arrivés aujourd'hui, en Suisse notamment, les *sports d'hiver* représentent une série d'exercices de plein air fort recommandables. Ils sont surtout avantageux pour les médecins, les avocats, les étudiants, les employés et, en général, pour tous ceux qui sont plus ou moins condamnés à une vie sédentaire et confinée. Mais il faut se garder qu'ils soient prétexte à surmenage digestifs.

L'*escrime* est un sport qui, comme le tennis, demande trop de temps pour le rendement physiologique obtenu. Hors du professionalisme, il représente un exercice généralement insuffisant. Il faut des années pour devenir un véritable escrimeur. Alors seulement, la vivacité et la violence du jeu peuvent exercer une action salutaire sur le cœur et les poumons. De plus, la tactique, la combinaison des coups et le travail cérébral, inséparables des actes qui constituent les mouvements d'attaque et de parade, sont une cause certaine de fatigue et de dépression nerveuse.

Le *jiu-jitsu,* la *lutte* et la *boxe* sont des exercices de force par excellence. Ils se limitent de plus en plus à ceux qui en font métier. Pour y exceller, il faut être un athlète complet. Ils sont particulièrement essoufflants et réclament une grande endurance, de la vitesse et de l'agilité. Les athlètes modernes les plus proches des antiques au point de vue des formes se rencontrent parmi les boxeurs bien entraînés. Il est vrai que pour maintenir leur condition, ils doivent suivre un

entraînement très sévère, se livrer à la marche, à la course à pied, au saut à la corde, développer leurs fonctions circulatoires et respiratoires et acquérir du fond en vue des combats de longue durée.

J'ai déjà dit toute l'importance de l'éducation physique au point de vue de la rénovation de la race. Mais la technique en est différente selon le lieu, l'âge et le sexe. De la sixième à la douzième année, nos enfants devront chaque jour marcher et courir pour leurs jeux pendant plusieurs heures. De 12 à 18 ans, ils se prépareront à l'exercice ultérieur des sports en pratiquant pendant leurs récréations les mouvements naturels d'Hébert, tels que la course et le saut, le lancer, le lever et le grimper. Nos lycées devraient être, dans ce but, munis du matériel et des quelques agrès nécessaires, peu coûteux d'ailleurs, mais indispensables. Ce n'est qu'après l'adolescence que les sports peuvent être énergiquement pratiqués.

Ce qui précède s'applique aussi bien aux garçons qu'aux filles. Les médecins constatent de plus en plus fréquemment des anomalies de formation chez ces dernières et l'établissement des règles douloureuses chez celles qui grandissent sevrées de toute culture physique. De plus, l'usage prématuré du corset, en gênant l'amplitude du développement thoracique, les prive de l'aliment respiratoire, de l'oxygène, plus nécessaire aux autres fonctions que la plus riche alimentation digestive. Ce qu'il faut d'abord développer chez nos filles, c'est une bonne tenue générale du corps, une rectitude vertébrale impeccable, l'effacement

des épaules et une grande capacité respiratoire qui les mettra à l'abri de toute possibilité de tuberculisation.

C'est en assurant le développement de la femme qu'on améliore la race. La valeur de l'une est un garant de la valeur de l'autre. Lorsque les mères elles-mêmes, ayant bénéficié des bienfaits de l'éducation physique, entreprendront à leur tour l'apostolat et la propagande en faveur des pratiques de cette éducation, le sort et la santé des enfants seront meilleurs qu'il ne l'ont jamais été.

La prétendue émancipation des femmes qui a pour principal inconvénient de détourner quelque peu nos femmes de leur destinée première d'épouses et de mères, n'a rien changé à leur éducation physique. C'est par là qu'il faudrait commencer. La marche, les jeux, la course, la natation, le tennis et la bicyclette sont les exercices qui conviennent particulièrement aux femmes. Elles acquièrent par eux des formes élégantes et vieillissent moins vite. C'est à la sédentarité qu'il faut attribuer l'horrible hypertrophie de ces malheureuses obèses dont les chairs croulantes s'effondrent dans les sièges.

Cependant un visage lunaire, un menton à double et triple saillie, des yeux cachés par les bourrelets des paupières, des hanches débordantes, des seins énormes et flasques, des bourrelets de chair barrant l'abdomen, des fesses immenses, un sexe qui, ne participant pas à l'adipose, finit par disparaître à la vue, complètement submergé et frigide, des boursouflures circulaires aux poi-

gnets et aux chevilles, une peau pâle et par places d'un rouge écarlate, représentent un ensemble de formes qui n'ont jamais séduit personne.

C'est contre la sédentarité, cause de telles infirmités que nous devons le plus nous élever.

Les exercices physiques sont utiles à tous les âges, même au seuil de la vieillesse. Les goutteux, les asthmatiques, les emphysémateux, les obèses, les diabétiques, qui, aux environs de la soixantaine, guérissent radicalement par le simple usage d'une gymnastique appropriée, sont de plus en plus nombreux. Les résultats de l'exercice physique sont remarquables chez les vieilles gens. Il n'est pas question ici de guérir les infirmités de la pleine sénilité, mais de reculer l'époque de la déchéance et de la cachexie définitives. En quelques mois, on peut obtenir un rajeunissement remarquable, redresser la taille, supprimer son empâtement, donner au visage le coloris de la bonne santé, rendre aux membres leur souplesse et à la démarche son élasticité, faire renaître le sommeil, l'appétit et les forces.

Les hommes qui ont sagement pratiqué pendant leur vie la gymnastique et l'entraînement conservent longtemps l'endurance, la verdeur et l'aspect de la maturité. C'est la sédentarité qui achève les vieillards. L'exercice modéré et lent, adapté à leurs faibles forces, en régularisant la désassimilation et en excitant l'assimilation, recule les limites de leur existence. A tout âge, on peut espérer une réforme heureuse d'un organisme encombré de toxines et de poisons.

Le principal obstacle que l'hygiéniste rencon-

tre quand il conseille la pratique des sports ou du mouvement, c'est le manque de temps. Personne ne trouve le moyen de consacrer systématiquement, chaque jour, une demi-heure à la culture physique. Certains, ayant obtenu après quelques semaines ou après quelques mois le résultat désiré, reviennent à leur inactivité. C'est un calcul excellent que de ne pas laisser tomber notre corps en déchéance. Nous y trouvons toujours notre avantage. Le *mens sana in corpore sano* était la formule de Juvénal et aussi celle des Romains intelligents de son époque. Sa mise en pratique nous procurera toujours cet heureux équilibre physique et moral hors duquel il n'est dans la vie ni joie véritable, ni bonheur durable.

CHAPITRE VIII

IDÉES GÉNÉRALES SUR L'ALIMENTATION

Influence capitale des aliments sur l'économie humaine. — Bilan des dépenses organiques et établissement des rations alimentaires. — Variation de l'alimentation selon l'âge, le sexe, les saisons. — Heure des repas. — Nécessité de proportionner le régime au travail.

L'influence des aliments sur l'économie humaine se fait sentir tous les jours par des impressions qui se renouvellent ordinairement deux ou trois fois dans les vingt-quatre heures et qui se prolongent pendant un certain temps après chaque repas. Cette influence est incalculable.

Les aliments ont, sur l'homme, des effets très différents. Ils lui fournissent de la chaleur et de l'énergie mécanique; ils restaurent ses organes par des apports incessants. Nour récupérons journellement par notre alimentation ce que nous perdons en travaillant. Dans l'état de santé véritable, pertes et gains s'équilibrent. En état de maladie, notre nutrition est anormale. Tantôt nous perdons plus que nous ne gagnons et tantôt, au contraire, nous accumulons plus que nous ne perdons.

La vie n'est qu'une balance perpétuelle entre deux mouvements opposés, l'un de destruction et l'autre de réparation. Chez l'enfant, le second de ces mouvements l'emporte sur le premier. Chez l'adulte bien portant les deux mouvements s'équilibrent.

La possibilité de faire prévaloir, par une alimentation spéciale, telles ou telles aptitudes, de modifier le tempérament des individus, de ranimer les forces d'un convalescent, de soutenir celles d'un malade justifie la pratique des régimes alimentaires. Il est nécessaire d'avoir des points de repère et de fixer la ration idéale par des chiffres absolus, mais il convient de considérer ces données comme de simples indications. Les régimes exclusifs conviennent aux malades, ils ne conviennent pas aux sujets sains, les seuls dont nous nous occupons ici.

A. Gautier a établi un bilan-type des dépenses organiques. Malgré l'aridité des chiffres, nous le consignerons dans les termes de l'auteur, car ce bilan pourra utilement servir de base dans l'établissement d'un régime alimentaire. « Un « homme adulte, en plein fonctionnement nor- « mal, détruit chaque jour, calculée à l'état frais, « environ 500 grammes de sa chair ou des autres « composés albumineux qui forment son sang et « ses tissus. Il brûle une partie de ses graisses, « et fournit par leur combustion et par celle des « sucres et autres matières que mettent à sa dis- « position les aliments ou que lui fournissent ses « organes, une quantité d'énergie qui, évaluée « en chaleur, s'élève chez l'adulte à 2.300 calo-

« ries environ par 24 heures. Il perd en outre
« tous les jours 2.300 à 2.600 grammes d'eau
« (1.300 à 1.350 grammes par les urines, 600 à
« 800 grammes par la peau, 450 grammes par
« les poumons). Il exhale une quantité d'acide
« carbonique (470 litres) contenant 610 à 690
« grammes d'oxygène et 230 à 260 grammes de
« carbone. Il rejette à peu près 250 à 270 gram-
« mes de ce dernier élément par l'ensemble de ses
« excrétions. Il perd 22 à 23 grammes de sels mi-
« néraux divers formés par plus de moitié de sel
« marin. L'alimentation journalière doit fournir
« à toutes ces dépenses. »

Tel est, dans ses grandes lignes, le bilan des dépenses. L'idéal, pour nourrir un individu sain, serait de lui donner une quantité d'aliments telle qu'il y eût substitution exacte de matériaux nouveaux à ceux que la vie a détruits. On peut y parvenir sans peine en déterminant une fois pour toutes la mesure des besoins d'un être vivant bien déterminé et étudié à part. Ces besoins sont créés par les pertes extérieures de calorique et par le travail musculaire.

On a évalué ces pertes ainsi que le nombre de calories que les aliments doivent apporter à l'organisme pour les solder. La dépense journalière d'un homme de corpulence moyenne, pesant 60 kilogrammes peut être exprimée comme suit d'après les docteurs Paul Legendre et Alfred Martinet :

Repos absolu au lit, 1.800 calories soit 30 calories par kilogramme;

Repos relatif, 2.000 calories soit 35 calories par kilogramme;

Travail modéré, 3.000 calories soit 50 calories par kilogramme;

Travail fatigant, 4.000 calories, soit 66 calories par kilogramme;

Travail intense, 6.000 calories soit 100 calories par kilogramme.

Ces évaluations sont théoriques. Selon l'expression heureuse du professeur Dastre, *on ne vit pas de ce qu'on ingère, mais de ce qu'on digère*. La connaissance de la valeur calorique des aliments ne nous renseigne qu'approximativement sur leur véritable valeur nutritive. Chacun d'eux a un *coefficient de digestibilité* qui lui est propre et dont les évaluations précédentes, trop précises, ne tiennent pas compte.

Un autre mode de détermination de la ration alimentaire de l'homme consiste à évaluer, en poids, les quantités de chaque espèce d'aliments susceptibles d'entrer dans cette ration. Le tableau qu'on trouvera ici est emprunté aux docteurs Paul Le Gendre et Alfred Martinet.

	ALBUMINE	GRAISSES	HYDRATES de CARBONE		CALORIES
Repos absolu . . .	60 gr.	40 gr.	300 gr.	correspondant à	1.800
Repos relatif . . .	75	45	320		2.000
Travail modéré .	90	56	490		3.000
Travail fatigant .	120	80	700		4.000
Travail intense. .	180	120	1050		6.000

Tableau donnant les évaluations pondérales théoriques de la ration alimentaire normale.

Ce tableau ne comprend pas les substances minérales qui sont cependant indispensables à l'économie humaine car elles entrent dans la composition de tous les organes. Un adulte perd chaque jour 26 à 27 grammes de ces substances dont la moitié est constituée par du sel marin; le reste est formé de phosphate de chaux, de sels de potassium, de calcium, d'arsenic, de magnésium, de silicium, de soufre.

Il serait commode pour l'usage courant et le calcul des régimes alimentaires, d'avoir sous les yeux la composition moyenne de chacun de nos aliments. Mais en l'indiquant ici nous dépasserions le cadre de cet ouvrage. Les lecteurs qui voudraient entrer dans le détail de la science alimentaire appliquée à l'espèce humaine, devront se reporter au bel ouvrage d'Armand Gautier: *L'Alimentation et les régimes, chez l'homme sain ou malade*. Ils y trouveront notamment une série de tableaux indiquant la composition de chaque aliment usuel, tel qu'il est livré au marché, fourni aux administrations, aux hôpitaux, aux écoles, etc., etc.

Les données précédentes ne sont que des indications destinées à montrer combien est complexe le problème de l'alimentation chez l'homme. Ce dernier est susceptible de s'habituer à toute espèce d'aliment, comme à toute température et à tout climat: mais tous les climats et tous les aliments ne lui sont pas également convenables. Ils n'éveillent et n'entretiennent pas en lui les mêmes facultés. Leur usage ne lui donne ou ne lui laisse point une aptitude égale aux mêmes fonc-

tions organiques, aux mêmes travaux. Il peut vivre de substances végétales ou de substances animales, mais les unes et les autres ont sur lui des effets très différents, et elles ne conviennent pas également à tous les individus.



L'alimentation des hommes est sujette à de nombreuses variations selon les âges, le sexe, les saisons, les climats, les pays, les races, les occupations, les conditions économiques et les religions. En donner un aperçu sera suffisant pour nous faire comprendre jusqu'à quel point il faut être éclectique en matière d'alimentation. Ici, comme pour l'éducation physique, les règles absolues sont condamnables.

A quelle heure doit-on manger?

La coutume anglo-hollandaise, familière aux business-men, répartit les trois repas de la manière suivante: de 8 à 9 heures, premier repas abondant composé d'œufs, de viandes froides ou de jambon, de confitures, de marmelades, de fromages, de thé ou de café; à 13 heures, simple lunch; entre 19 et 20 heures, repas au moins aussi copieux que celui du matin, composé de potage, viandes, légumes et dessert.

La coutume allemande est la suivante: lunch, le matin à huit heures; repas très copieux vers midi et repas moyen « abend plat », « abend brot », fréquemment pris à la brasserie, entre 19 et 22 heures.

En France, le repas du matin est ultra-léger;

le grand repas de la journée a lieu de 11 heures à midi; le troisième repas également copieux est pris de 18 à 20 heures.

De ces trois coutumes, la plus rationnelle est indiscutablement la coutume anglaise, dans laquelle les deux principaux repas sont séparés par une période de dix heures qui permet à l'estomac d'accomplir son travail digestif, de se vider et de se reposer. Le petit repas de midi n'est pas suffisant pour alourdir; il laisse la tête libre: *Plenus venter non studet libenter.* On ne mène pas de front sans inconvénients la digestion laborieuse d'un repas copieux et la direction des affaires: l'estomac et les décisions se ressentent de ce travail abusif et simultané. La coutume française conduit forcément à manger trop et à digérer mal.

Récemment, le docteur Bergonié, de Bordeaux, a proposé de répartir les heures des repas d'après la courbe des besoins énergétiques pendant le cours de la journée. D'après lui, l'heure la plus favorable pour le principal repas est sept heures et demie du matin, au moment où les dépenses en énergie commencent à s'accroître rapidement pour passer par un maximum et demeurer longtemps élevées. Le repas en question devra fournir, non seulement l'énergie des quatre à cinq heures suivantes, mais encore le complément que le foie, vidé par l'abstinence nocturne, doit emmagasiner.

Un autre repas très léger, thé-lunch, sera pris vers 16 ou 17 heures. Enfin un troisième repas, vers 20 ou 21 heures, composé de deux services, complétera la ration alimentaire.

La composition du repas n'est pas indifférente. Il doit comprendre, s'il est bien ordonné, une partie d'albumine, une partie de graisse et quatre ou cinq parties d'hydrates de carbone. L'albumine proviendra, par moitié, du règne animal et, par moitié, du règne végétal. Que les ménagères évitent la monotonie culinaire. Qu'elles ne laissent point passer les saisons sans user des aliments légumes ou fruits qui sont récoltés. Le plaisir de la table n'est pas un vain mot. Les études modernes de Pawlow ont démontré que l'odeur et la vue de mets bien présentés, provoquent dans l'estomac la sécrétion gastrique. Une table bien servie, des plats appétissants exposés devant les yeux et sous les narines des convives excitent le désir et préparent la digestion. La malpropreté de la table et du logis, les mauvaises odeurs de la cuisine, l'aspect peu engageant des mets font, au contraire, tomber l'appétit en entravant la sécrétion gastrique. C'est donc faire de la bonne physiologie que parer la table et rendre les aliments séduisants.

Doit-on consacrer au repos les instants qui suivent le repas? Les avis des hygiénistes sur ce point sont très partagés. Les animaux, abandonnés à leurs habitudes instinctives, se reposent et même dorment après chaque repas important; les petits enfants font de même après la tétée. L'école de Salerne ordonnait: « *Post-prandium sta, post cœnam ambula.* » La vérité est qu'il n'est point de règle absolue. Tel digère mieux s'il marche en sortant de table et tel autre s'il s'allonge. Un fait est certain, c'est qu'un exercice violent, au sortir

de table, est toujours nuisible. Nous nous sommes élevé souvent avec force contre les exercices équestres au manège, auxquels sont soumis dans certaines écoles militaires nos futurs officiers, après le repas de midi. Par contre, le sommeil qui accompagne la sieste *post-prandium* doit être léger, tranquille et court. Il doit laisser dispos celui qui s'y est abandonné. S'il est pesant, traversé de cauchemars, s'il provoque un engourdissement prolongé après le réveil, il faut le supprimer.

Doit-on boire en mangeant? Oui, mais en petite quantité. Des boissons trop abondantes, surtout lorsqu'elles sont prises au début du repas, diluent le suc gastrique, ralentissent par conséquent la digestion et provoquent la dilatation de l'estomac.

⁂

L'alimentation agit directement sur nous par sa nature. Les peuples les plus entreprenants, les plus audacieux, les plus obstinés, sont carnivores. Les granivores ou frugivores sont, au contraire, presque toujours pacifiques; c'est le cas de la plupart des nations du centre de l'Asie dont le riz et les légumes forment, avec un peu de chair de porc et de poisson, la base de l'alimentation. L'action séculaire des régimes influence indiscutablement les qualités propres des peuples et des individus. Inversement ces régimes alimentaires deviennent nécessaires aux races qui y sont accoutumées par un long atavisme.

Certains fondateurs d'ordres ont eu recours,

pour affaiblir leurs religieux, à l'interdiction de l'usage de la chair. Cette défense faisait partie d'une série de mesures qui tendaient toutes à ce qu'ils appelaient dans leur latin barbare : *minutio monachi,* l'amoindrissement du moine. Il convient de remarquer qu'un régime de privations systématiques produit souvent un résultat opposé. Il suffit pour s'en convaincre de se rappeler la férocité stupide qui caractérisait les moines d'Orient dans les premiers siècles de l'Eglise et les folies inconcevables de ceux de la Thébaïde dont un soleil brûlant allumait les cerveaux.

Le régime alimentaire des adultes sains doit être proportionné au travail qu'ils fournissent.

« A ceux qui se livrent aux spéculations « de la pensée, écrit A. Gautier, qui ont besoin « d'exercer leur esprit d'observation ou de généralisation, de développer, d'affiner et d'exprimer leurs sentiments d'artistes, de cultiver les « sciences abstraites ou d'observation, etc., le « pain, les légumes verts, les fruits mûrs, un peu « de vin, et par jour, comme nourriture azotée, « 150 à 170 grammes de viande, de poisson, de « volaille, des œufs, du lait et quelques autres « aliments de facile digestion (riz, carottes, choux-« fleurs, asperges, champignons, pommes de terre « ou légumes en grains en faibles quantités, etc.) » quelques condiments aromatiques, le café, le « thé, etc., conviennent mieux que des régimes « essentiellement carnés. Et cette sobriété relative est d'autant plus nécessaire que presque « tous ceux qui se livrent aux travaux de l'esprit ou de l'imagination ne font, en général,

« qu'un exercice physique insuffisant, et sont « des candidats tout indiqués à l'arthritisme, à la « goutte, aux congestions hépatiques, cérébrales « et rénales. »

CLIMATS et SAISONS	NOMBRE de CALORIES par kilogr.	CALORIES PAR 24 HEURES-HOMME		
		pesant 60 kg.	pesant 70 kg.	pesant 80 kg.
Saison chaude des pays chauds . . .	30	1.800	2.100	2.400
Saison froide des pays tempérés . .	35	2.100	2.450	2.800
Saison intermédiaire des pays tempérés et été des pays froids. . . .	40	2.400	2.800	3.200
Saison froide des pays tempérés et intermédiaire des pays froids. . . .	45	2.700	3.150	3.600
Saison froide des pays froids. . . .	50	3.000	3.500	4.600

Tableau de M. le docteur Maurel indiquant la ration d'entretien (en calories) pour les différents climats.

Au contraire, pour fournir un travail mécanique, il est nécessaire de recourir à une alimentation, non seulement abondante en principes gras et hydrocarbonés, mais riche aussi en viande. Un tel régime est seul capable de développer et d'entretenir l'énergie et la vigueur.

Les climats et les saisons nous imposent des habitudes alimentaires variables. Tandis que la quantité de calorique fournie par les aliments à un adulte moyennement vêtu, doit s'élever de 1.800 à 2.000 calories en été, cette quantité atteint 3.500 et 3.800 en hiver. Le docteur Maurel, qui a spécialement étudié l'influence des climats et des saisons sur les dépenses de l'organisme humain, est arrivé aux conclusions suivantes :

La ration d'entretien, dans les pays intertropicaux est d'environ les *cinq sixièmes* de celle des climats tempérés.

Les corps gras ne doivent pas atteindre par jour 1 gramme par kilogramme de poids du corps dans les climats chauds.

Les sucres et les corps amylacés seront augmentés de 3 à 4 grammes dans les mêmes climats.

L'alcool, y compris celui des boissons telles que le vin, le cidre, la bière, ne doit pas dépasser 40 à 50 grammes par jour.

Au cours de son voyage sur *La Sémiramis*, Lapicque a évalué la nourriture quotidienne des Abyssins de Ghinder à 50 grammes d'albuminoïdes, 30 grammes de graisse et 360 grammes de substances amylacées ou sucrées, ce qui fournit 1.950 calories brutes et 1.823 utilisables. Dans la région basse de l'Abyssinie, à Massaouah, la ration d'entretien des hommes au travail s'élevait à 1.700 calories. A Singapour, celle des domestiques et des pagayeurs javanais atteignait 1.650 calories. Chez ces derniers, la quantité d'albuminoïdes de leur ration ne dépassait pas un gramme par kilogramme de poids corporel ; celle des subs-

tances ternaires répondait à 4 gr. 5 quand il ne travaillaient pas et à 6 ou 7 grammes quand ils travaillaient.

Le docteur Weisgerber a estimé à 2.017 calories la ration quotidienne des coolies japonais employés à charger du charbon dans un port d'Extrême-Orient, tandis que le manœuvre de nos ports de l'Atlantique a besoin d'absorber pour un travail identique une quantité d'aliments susceptible de fournir près de 4.000 calories.

Pour résister au refroidissement, l'homme recherche d'instinct les aliments ternaires, notamment les graisses et l'alcool lui-même. L'huile de poisson est copieusement consommée par les Esquimaux et les Groënlandais. Par contre, dans les régions tropicales, les graisses, ces grandes productrices de chaleur, n'entrent que pour une part très minime dans la ration journalière; les infusions aromatiques et l'eau sucrée ou acidulée remplacent les liqueurs alcooliques.

Il nous faut noter aussi les modifications importantes apportées dans l'alimentation par *l'âge et le sexe*. L'enfant qui est asservi à un fonctionnement organique et à un travail de désassimilation plus actif que l'adulte a besoin, à poids égal, de plus d'air, de plus d'albuminoïdes, de plus de graisses. Son alimentation sera donc tout à la fois intensive et spécialisée. Je me suis déjà expliqué sur le régime du nouveau-né. Le seul qui lui convienne dans tous les cas est l'allaitement maternel. Si le lait de femme fait défaut, on recourra au lait d'ânesse, de jument ou de vache recueilli aseptiquement et stérilisé à 100°, au

bain-marie, pendant dix minutes, dans des flacons qui contiendront chacun le volume d'une tétée, soit 100 à 200 cent. cubes. Au début, le lait de provenance animale sera coupé d'eau qu'on stérilisera en même temps que lui. M. le docteur Variot, si compétent dans les questions d'élevage infantile, a établi les quantités de lait de vache stérilisé nécessaires pour l'alimentation de l'enfant pendant les douze premiers mois :

PAR JOUR	LAIT	OBSERVATIONS
1re semaine	240 gr.	Couper ce lait de 3/4 d'eau bouillie.
2e semaine	360	
3e semaine	415	
4e semaine	545 gr.	Couper ce lait de 1/4 d'eau bouillie.
5e et 6e semaines . . .	672	
2e mois	758	
	LAIT PUR	
3e mois	960 gr.	
4e mois	1080	
5e mois	1280	
6e mois	1350	
7e mois	1440	
9e au 12e mois	1600	

Tableau du docteur Variot

Le nombre moyen des tétées sera de six par 24 heures.

Viendront après le douzième mois, les bouillies faites avec du lait de vache dans lequel on délaye des farines d'avoine, de blé, d'orge, de fécule, de

riz, enfin des petites soupes additionnées de jaunes d'œufs battus.

De la deuxième à la sixième année, l'enfant devra être progressivement habitué à la nourriture ordinaire, dépourvue toutefois d'épices, de vin, de liqueurs et de café. Les sucreries seront proscrites.

A. Gautier a fixé les quantités de principes alimentaires reconnus nécessaires aux différents âges de l'enfance, calculées par 24 heures et pour des sujets de poids moyen.

	ALBU-MINOIDES	GRAISSES	HYDRATES de CARBONE	CALCUL en CALORIES
Enfants de 6 à 7 ans	55	40	140	1414
Enfants de 10 à 12 ans	65	40	210	1416
Enfants de 12 à 15 ans	75	45	250	1607

Tableau de M. A. Gautier.

Tous les albuminoïdes ne doivent pas être puisés dans la chair musculaire. De 6 à 10 ans, les aliments végétaux en fourniront 40 grammes et la viande seulement 15 grammes; de 10 à 13 ans les albumines végétales consommées s'élèveront à 45 grammes; les albumines d'origine animale atteindront 20 grammes: enfin, de 11 à 15 ans, les premières fourniront 50 grammes et les secondes 25 grammes. Ce qui revient à dire que de 6 à 10 ans, l'enfant consommera par jour 70 grammes de chair musculaire qui correspondent à 15 gram-

mes d'albumine; de 10 à 12 ans, 100 grammes qui correspondent à 20 grammes d'albumine; de 12 à 15 ans, 135 grammes qui correspondent à 25 grammes d'albumine. Au surplus, les sels de potasse et de chaux, le phosphore minéral et organique qui sont indispensables à l'accroissement des tissus vivants, devront être fournis en quantités notables par le pain, les farines de céréales, le lait, les cervelles, le poisson, les légumes secs et le bouillon.

La période de l'adolescence est caractérisée par une énorme dépense organique. A cette époque de la vie, les besoins de la nutrition sont exceptionnels. Un jeune homme doit pouvoir pleinement et sainement satisfaire son appétit. Toutefois, il fera un usage extrêmement restreint du vin, des épices et surtout des liqueurs et eaux-de-vie. D'après le docteur Maurel, une alimentation à prédominance végétalienne, serait, après la puberté, une garantie de chasteté.

Les chiffres précédents sont des points de repère qui fixent théoriquement la ration moyenne, dans des proportions physiologiques. Ils ne sont pas immuables. Tous les sujets ne se ressemblent pas et l'appétit de l'un est souvent fort différent de celui de l'autre.

Il me faut enfin dire un mot des besoins alimentaires des vieillards. Ici encore, les indications ne peuvent être qu'arbitraires; les cas particuliers imposent de grandes réserves. Le repas du soir est souvent mal supporté par les personnes âgées; il sera donc très léger. Les raisons qui nous faisaient condamner le repas de midi ne sont plus

valables au déclin de la vie et il y a des avantages à ce que le vieillard fasse son principal repas au milieu du jour. Après la cinquantaine, la femme qui n'a plus à subir la déperdition mensuelle, réduira légèrement son alimentation. Beaucoup de médecins conseillent à leurs clients âgés la pratique du goûter, de façon à réduire l'importance du repas du soir, cause fréquente des nuits agitées.

CHAPITRE IX

LES ŒUVRES D'ALIMENTATION ET LES RÉGIMES ALIMENTAIRES

Pratiquement la question des régimes est une question économique. — L'enseignement ménager et les œuvres d'alimentation. — Régimes types des sédentaires et des sportifs. — Régime de réduction. — Régime végétalien. — Régime fruitarien. — Régimes tristes. — Prescriptions religieuses relatives aux régimes.

L'homme qui a le souci de conserver intacte sa santé doit manger modérément. La disparition de la sensation de faim, après le repas, n'est pas un témoignage fidèle que les besoins organiques ont été correctement satisfaits. Un régime bien compris se reconnaît à ce qu'il maintient, sans changement notable, le poids normal du corps. Celui-ci varie chaque jour dans de faibles limites. Cette variation s'explique par la rétention passagère de liquides et de résidus digestifs qui seront automatiquement éliminés un peu plus tard.

L'organisme tend toujours à s'adapter au régime qui lui est offert. Si ce régime est trop riche, le poids du corps ne varie pas tout d'abord, il ne se fait pas de réserves, il semble que l'excès ali-

mentaire soit rejeté sans être utilisé par l'organisme. Cet état de choses dure pendant quelque temps. Puis, brusquement, le poids augmente, il s'élève jusqu'à un certain chiffre constant, autour duquel oscilleront désormais ses variations quotidiennes.

Les sujets parfaitement sains peuvent supporter longtemps un régime trop riche sans changer de poids, mais les pléthoriques, prédisposés à l'obésité, ne peuvent tolérer ce supplément de ration sans en bénéficier aussitôt.

Inversement, quand on soumet un homme sain à un régime de réduction, la diminution de son poids ne survient pas immédiatement. Elle ne se produit souvent qu'après un temps assez prolongé. Ensuite, peu à peu, l'organisme semble s'adapter à cette ration réduite et se met de nouveau en équilibre. Selon qu'on enrichira ou qu'on appauvrira un régime alimentaire, on verra, dans tous les cas, se produire les variations précédentes.

Cette pluralité des équilibres alimentaires n'est pas expliquée. Chacun de nous établit son équilibre à sa manière. Il n'est pas encore possible d'énoncer les lois qui président à ces variations physiologiques. Deux personnes n'ont pas la même assimilation, ni la même désassimilation. Leur chimisme intérieur leur est propre. Avec la même nourriture, deux hommes de même poids se comportent défféremment : l'un maigrit et l'autre engraisse ou ne change pas de poids. Il est des maigres qui sont de gros mangeurs et des gras qui consomment très peu.

Pratiquement, le régime alimentaire est, aujourd'hui, comme jadis, réglé par les ressources pécuniaires de chacun. Déterminer la forme d'un régime n'est pas seulement un problème biologique; c'est aussi et surtout une question économique. Tandis que le riche peut tenir compte des indications de la physiologie, le pauvre devra d'abord rechercher les aliments qui lui fourniront l'énergie nécessaire au plus bas prix. En ville, tous les aliments coûtent cher. Les cultivateurs et les ouvriers agricoles sont donc placés dans des conditions d'alimentation exceptionnellement favorables. Quant à la population ouvrière, dans les villes, elle éprouvera des difficultés de plus en plus grandes à prélever sur son budget le prix d'une nourriture suffisante.

Il y a quelques années, MM. Landouzy, H. Labbé et M. Labbé avaient édifié des tableaux d'éducation alimentaire où se trouvait déterminée la ration-type pour les salaires ouvriers de l'époque. A la suite de la mise en vigueur de la loi du 14 juillet 1905 sur l'assistance obligatoire aux vieillards, M. Landouzy avait même démontré par des exemples pratiques, comment les 50 ou 75 centimes quotidiens octroyés par l'Etat à un vieillard pouvaient permettre à ce dernier, grâce à une rigoureuse hygiène alimentaire, de ne pas mourir de faim. Nous sommes loin de compte aujourd'hui. L'impitoyable loi qui frustre chaque jour l'argent d'une parcelle minime de sa valeur, a provoqué le renchérissement général des denrées. Les tableaux d'éducation alimentaire ont besoin d'être rénovés au point de vue économique. Vou-

loir nourrir un vieillard avec 75 centimes par jour, à notre époque de vie chère, est une entreprise chimérique.

Les hygiénistes et les médecins donnent d'excellents conseils, mais le premier mérite d'un conseil de ce genre est d'être pratique. L'œuvre de l'*Enseignement ménager,* né en France, s'attache à répandre les notions indispensables aux futures mères de famille, en ce qui concerne l'hygiène alimentaire. L'*Ecole des mères,* de Mme Moll-Weiss; l'*Union familiale,* de Mlle Gahery, ont déjà formé, à Paris, bien des élèves. M. Gasquet a fait entrer la science ménagère dans le programme de l'enseignement supérieur. En Amérique, en Belgique, en Allemagne et en Suisse, des écoles ménagères et des écoles de domestiques, avec élèves internes et pension minime, subventionnées par l'Etat, étaient, avant la guerre, très fréquentées. A New-York, on enseigne la cuisine normale et la cuisine spéciale pour malades. Cet enseignement a une portée pratique indéniable. Le *Budget annuel de l'employé à* 1.800 *francs,* petit volume publié en Belgique, et réunissant une série de mémoires primés à un concours d'économie sociale tenu en 1902, à Bruxelles, eut un certain succès, il y a une quinzaine d'années. Mais, nous défions bien aujourd'hui le ménage Callevaert et celui de Mme Brees, qui nous ont apporté le bilan économique d'une année, de recommencer le tour de force qu'ils ont accompli vers 1900 ou 1901.

L'enseignement ménager apprendra aussi aux femmes à ne point négliger les soins domestiques.

La désunion dans les ménages pauvres vient

souvent d'une série de négligences de la part de la femme qui ne sait pas retenir le mari dans un intérieur bien tenu. Jean Lahor et Lucien Graux, dans leur livre sur l'*Alimentation à bon marché, saine et rationnelle,* ont démontré jusqu'à quel point la femme peut prendre de l'influence sur son « homme » en lui rendant le foyer agréable.

La suppression de la misère et de la faim a suscité des œuvres d'alimentation populaires qui fournissent aux pauvres gens une nourriture saine à bon marché ou même gratuitement.

A Lyon, en 1892, Mangini ouvrait un restaurant populaire qui prospéra très rapidement et suscita l'ouverture d'autres établissements analogues. A Paris, H. de Rothschild fonda, en 1905, le premier restaurant économique de la capitale. Les œuvres charitables qui tendent au même but sont innombrables. Nous ne pouvons citer que les principales : l'*Union internationale des amis de la jeune fille,* le *Foyer de l'ouvrière,* l'*Union parisienne des institutions féminines chrétiennes,* l'*Armée du salut,* la *Société philanthropique,* l'*Hôtel Marjolin* et la *Maison Stern.* Ces établissements fournissent aux jeunes filles des repas à des prix très modérés. L'œuvre des fourneaux économiques, les soupes populaires, les soupes des hôpitaux, l'œuvre de la mie de pain, l'œuvre de la bouchée de pain, la marmite des pauvres, l'œuvre des restaurants gratuits pour les mères pauvres allaitant leurs enfants, les cantines scolaires sont d'un grand secours pour les malheureux.

Les grandes compagnies de chemins de fer, les

grands magasins, les sociétés industrielles ont organisé pour leurs ouvriers des économats et des coopératives qui fournissent des repas à des prix modiques.

De semblables organisations traduisent une certaine somme de misères. Mais par un contraste aussi inattendu que constant, il survient périodiquement, aussi bien dans la classe aisée que dans la classe indigente, de véritables crises d'abus gastronomiques. Elles correspondent à certaines fêtes du calendrier. A l'occasion du 25 décembre et du 1er janvier, les Français dépensent en victuailles supplémentaires à peu près un milliard de francs. Les Anglais emploient quarante millions de livres sterling à célébrer la Noël. Beaucoup de personnes ne vont à la messe que pour attendre l'heure du réveillon. Il semble que ce soir-là il faille obligatoirement se donner des indigestions, manger sans faim et boire sans soif tout le long de la nuit. Les amoncellements des étalages, à cette époque de l'année, réjouiraient le cœur de Gargantua. Ce sont des cadavres par milliers dont nous dévorons la chair en famille. Ces solennités nous rapprochent beaucoup de nos ancêtres. Nous en différons par le costume, l'habitation, les modes variés d'éclairage et les moyens de transport, mais l'âme est la même.

« La fin suprême de la vie, et les signes de la « joie intense demeurent invariables, écrivait Ur- « bain Gohier; du bruit (tam-tam ou piano), de « la lumière (ampoules électriques ou fagots), des « gesticulations bizarres (tango ou pilou-pilou), « des distributions de gri-gri (trente-mille de-

« mandes de palmes académiques pour la « four-
« née » de janvier), des ripailles jusqu'à crever. »



Mais revenons à l'étude proprement dite des régimes.

Ils varieront selon les occupations. L'individu sédentaire et le travailleur des champs ne s'alimenteront pas de la même manière. Voici un exemple de menu pour intellectuel établi par le docteur Maurice de Fleury :

Premier déjeuner : 200 grammes de café au lait;
Deux biscottes beurrées.
Repas de midi : 4 biscottes en guise de pain;
Un œuf peu cuit;
100 à 125 grammes de viande de bœuf, de mouton, de veau ou de poulet, grillée ou rôtie, sans sauce. On peut substituer au plat de viande du poisson (sole, merlan, truite de rivière, turbot ou barbue);
Un légume vert ou une salade cuite (environ 200 grammes);
Deux ou trois biscuits.
Repas du soir : potage gras ou maigre, aux pâtes;
Pâtes alimentaires ou légumes secs en purée passée ou pommes de terre;
Légumes verts ou salade cuite (environ 150 grammes);
Fruit cuit;
Deux ou trois biscottes beurrées.

Mettre dans les aliments 8 à 10 grammes au plus de sel d'assaisonnement par jour. Boire modérément pendant le repas; à la fin, un verre à Bordeaux d'eau pure ou de vieux Médoc, ou bien une tasse à thé d'infusion chaude. Boire au mi-

lieu de la matinée, au milieu de la journée, et le soir au coucher deux ou trois verres d'eau pure ou d'eau minérale (Evian, Thonon, Alet, Contrexéville, Vittel).

Les *hommes de sport* se défieront de l'alcool, de l'excès de viande et des excitants artificiels tels que la kola et la coca. L'exercice physique n'accélérant pas la désassimilation azotée, le sportif n'est pas fondé à utiliser un régime à prédominance carnée. Ce sont surtout les hydrates de carbone qu'il doit rechercher. Les expériences qui montrent la supériorité du végétalien sur le carnivore, au point de vue de l'énergie et de l'endurance, sont aujourd'hui innombrables et concordantes.

En ces dernières années, on a fait quelque bruit autour d'un produit alimentaire de consommation courante: le sucre. Beaucoup d'observateurs l'ont considéré comme un aliment énergétique doué de vertus extraordinaires. Nous avons expérimenté ce produit et rapporté ailleurs le résultat de nos observations. Le sucre est indiscutablement nécessaire à la vie. Les éléments cellulaires de l'organisme humain sont plongés, suivant l'expression de Dastre, dans un véritable sirop, un peu clair, en vérité, puisque son degré de concentration est dans la proportion de 1,5 pour 1.000 (taux du glycogène dans le sérum sanguin).

Ce degré de concentration est absolument immuable chez le sujet bien portant, dont la régulation hépatique se fait normalement, quelle que soit d'ailleurs la quantité de sucre ingérée (200, 800, 1.000 grammes).

Cependant, lorsque le foie, véritable grenier d'abondance pour le glycogène, est complètement rempli de réserve sucrée, lorsqu'il regorge, on voit apparaître le sucre dans les urines. Cette apparition est plus ou moins rapide, suivant les sujets.

Dès lors, à quoi bon conseiller, en temps ordinaire, à des sujets bien nourris, l'ingestion de quantités de sucre supplémentaires, qui peuvent le rendre, pour un temps, comparable aux diabétiques, puisqu'en fin de compte, le taux fatidique du sucre du sang est invariablement de 1.3 à 1,5 pour 1.000, quelle que soit la teneur du foie en glycogène?

Un excès de sucre dans l'alimentation ne doit pas être conseillé aux personnes suffisamment nourries, dans les conditions ordinaires de la vie. L'absorption de cet aliment, pris en quantité trop grande, peut aboutir à un surmenage du foie. Son emploi doit être extrêmement réservé chez les sujets tuberculeux ou en imminence de tuberculose. M. Guinard a constaté que les animaux inoculés de tuberculose et nourris avec du sucre succombaient plus vite que les animaux témoins, même mal nourris. Ce résultat cadre bien avec la remarque intéressante faite par Tourtalis-Bey qui attribue en partie l'effrayante extension de la tuberculose et sa gravité particulière chez les Egyptiens, à la grande quantité de sucre consommée par eux.

Les deux seules indications d'une alimentation sucrée intensive sont : le cas de maladie et de fièvre et le cas d'un effort musculaire prochain et violent à fournir.

Mon collègue Ragot a montré que 100 grammes de sucre régulièrement administrés à un fébricitant, abrègent la durée de sa maladie. D'autre part, les docteurs Drouineau, Steinitzer et Grandeau ont apporté des démonstrations diverses et concordantes de l'utilité du sucre pour les hommes de sport, les soldats, etc. Cette ration d'entraînement serait de 40 à 70 grammes de sucre supplémentaire, pas devantage.

Voici, tiré du livre du docteur M. Labbé, sur les *Régimes alimentaires* un menu-type pour hommes de sport (mesurant 1 m. 75 de taille, pesant 80 kilogrammes et faisant un exercice intense).

Petit déjeuner : Une tasse de café noir avec quatre morceaux de sucre;

Pain : 100 grammes;

Beurre : 15 grammes.

Déjeuner : Viande : 100 grammes;

Un plat de pâtes, de riz ou de légumes secs : 100 grammes;

Crème renversée : 100 grammes;

Raisin sec : 100 grammes, ou raisin frais : 250 grammes;

Pain : 100 grammes;

Vin : 150 grammes;

Infusion de thé ou de café avec trois morceaux de sucre.

Goûter : Chocolat : 100 grammes;

Pain : 50 grammes;

Boisson : vin sucré (vin : 100 grammes; sucre : 20 grammes).

Dîner : Potage ou soupe au lait : 300 grammes;

Viande ou poisson : 100 grammes ou un œuf;

Pommes de terre : 100 grammes;

Confitures : 100 grammes;

Pain : 100 grammes;
Vin : 100 grammes;
Infusion de tilleul avec deux morceaux de sucre.

Le régime de *suralimentation* n'est jamais indiqué chez un sujet sain et normal. Il convient de le réserver aux convalescents. Lorsque nous dépassons, par une ration surabondante, nos besoins normaux, nous obligeons nos organes à rejeter intégralement, par des mécanismes divers, cette nourriture inutile, ou à emmagasiner sous forme de graisse des réserves excessives. Nous nous conduisons, dans ce cas, comme un mécanicien qui chaufferait à blanc la chaudière de sa machine, non pour obtenir un accroissement de vitesse, mais pour lui faire débiter une plus grande partie de vapeur qui serait éliminée par le jeu des soupapes de sûreté. A l'instar de cette machine soumise à une usure inutile, l'organisme de ceux qui se suralimentent est également l'objet d'un surmenage fonctionnel sans résultat.

Les régimes de *réduction* sont réservés aux malades, aux intoxiqués, aux obèses. Je ne m'y arrêterai pas.

Le régime à prédominance carnée, a l'inconvénient d'être trop excitant. Il exalte le nervosisme, produit beaucoup d'acide urique et devient rapidement toxique. La goutte et la lithiase rénale sont ses aboutissants naturels. En aucun cas, la viande, à moins d'être ingérée en quantités énormes (1,600 grammes par jour), ne peut suffire aux besoins alimentaires. Mais à cette dose-là, elle devient rapidement la source de troubles nerveux, de nausées et un véritable objet de dégoût. C'est

une égale erreur de préconiser le régime carné exclusif et de proscrire la viande de l'alimentation humaine.

Le régime à *prédominance végétalienne* est demeuré en honneur, même de nos jours, parmi de nombreuses familles de l'espèce humaine. D'une manière générale les législateurs, les savants et les religieux l'ont préconisé. L'histoire du végétalisme réunirait les noms de Manou, de Bouddha, de Platon, de Sénèque, d'Ovide, de saint Jean Chrysostome, de Gassendi, de Bossuet, de Voltaire, de J.-J. Rousseau, de Shelley, de Lamartine, tous fervents végétaliens, ennemis du *nécrophagisme*. Dans les grandes villes anglaises, allemandes, danoises, belges et surtout américaines, existent des restaurants, des hôtels et des boarding-houses végétaliens. En France, une société végétalienne, fondée par le docteur Hureau de Villeneuve, déploie une grande activité de propagande.

Le régime végétalien a quelques inconvénients. La digestion des matières végétales est plus longue que celle des matières animales. Les aliments végétaux sont moins parfaitement assimilés que les aliments de provenance animale. Tandis que les albumines de viande sont retenues dans une proportion de 97 pour 100, celles qui proviennent des légumes secs ne seraient assimilées que dans la proportion de 60 à 80 pour 100. Le défaut de digestibilité est bien atténué si l'on prend soin de décortiquer, de bien cuire et de passer les végétaux.

Ce sont là, en tout cas, de minces inconvénients qui sont compensés, et au delà, par des avantages

physiologiques et sociaux. Le régime végétal peut suffire seul à l'alimentation. Il ne fournit pas d'acide urique, pas de déchets toxiques, de fermentations anormales. Pratiquement, il est aussi nutritif que le régime carné. Les céréales sont des aliments complets qui présentent, en outre, sur la viande l'avantage d'être plus riches qu'elles en matières minérales, notamment en fer et en phosphore. Les annales sportives sont pleines des succès des athlètes végétaliens. Coureurs cyclistes, coureurs à pied, lutteurs, alpinistes adonnés au régime végétal, triomphent partout.

Ce sont là des indices sérieux de l'excellence du régime. Mais il présente un autre avantage qui n'est nullement à dédaigner : il est plus économique que le régime carnivore. Tandis que le kilogramme d'albumine d'origine carnée revient à 11 ou 12 francs, le kilogramme d'albumine empruntée aux végétaux coûte 3 francs. La chair n'apporte guère que son albumine; le végétal fournit en outre de l'amidon que le foie transformera ultérieurement en sucre. Les expériences de laboratoire ainsi que les résultats pratiquement obtenus dans la vie ordinaire et dans l'entraînement sportif démontrent que le végétalisme est avantageux physiologiquement et pécuniairement.

Pour ceux qui seraient sensibles à d'autres arguments, je signalerai l'influence du régime sur l'esthétique et la beauté. Je laisse sur ce point délicat la parole au docteur Huchard. « ... Le régime végétalien, écrivait-il, donne de la fraîcheur et de l'éclat au teint.

« Les filles de Capri sont gracieuses, aimables et gaies. Elles travaillent durement et ne mangent que des fruits et des légumes.

« Dans l'histoire des Incas, on raconte que les aborigènes du Chili et du Pérou étaient des hommes superbes et doux. Les femmes gardaient une fraîcheur de jeunesse jusqu'au delà de leur soixantième année, époque à laquelle elles pouvaient encore devenir mères.

« Edmond About dépeint ainsi, dans un voyage sur le Nil, l'aspect des rudes travailleurs le long des rives du fleuve: « Nous étions émerveillés de « leur beauté plastique; autant d'hommes, autant « de statues. Les sculpteurs européens se plai- « gnent de ne plus trouver de modèles; que ne « vont-ils en chercher sur le Nil? Antinoüs y garde « les chèvres, l'Apollon du Belvédère, l'Achille « et le Gladiateur y manœuvrent le chadouck, à « raison de 40 centimes par jour. »

« Et le célèbre écrivain ajoute: « Les fellahs « ne mangent que de la farine de maïs ou du sor- « gho mal écrasé entre deux pierres. »

Un homme peut prétendre être intégralement végétalien, tandis qu'il ne pourra jamais vivre en carnivore exclusif. Cependant nous ne sommes pas construits pour faire usage du seul régime végétal. Notre système digestif n'est comparable ni par sa constitution ni par sa longueur, à celui des herbivores. Mais il n'est pas davantage semblable à celui des carnivores. Par son instinct, par sa dentition, par ses sécrétions digestives, par son besoin d'activité, l'homme sain est omnivore,

mais il sera sage qu'il accorde la prédominance aux aliments végétaux.

S'il me fallait donner une indication précise de régime je conseillerais d'adopter la ligne de conduite suivante: le matin du laitage ou du thé avec un œuf; à midi un copieux repas de légumes et peu de viande, fromage ou confiture; le soir un potage, des œufs, des légumes et du thé. Très peu de vin coupé d'eau, à chaque repas, et une tasse de café à midi.

Ces conseils ne s'adressent pas, bien entendu, à ceux qui veulent la vie « courte et bonne », mais à ceux qui la veulent « longue et saine ». Aux premiers je dirai seulement, en manière de conclusion, qu'avec le vin pour père, la bonne chère pour mère, et Vénus pour nourrice, ils deviendront rhumatisants ou goutteux, auront un moral déplorable, obéiront à des passions tyranniques et auront des enfants plus tarés qu'ils ne l'étaient eux-mêmes.

Ce n'est pas dans le cadre restreint d'un ouvrage comme celui-ci que l'on peut prétendre entrer dans le détail des problèmes biologiques. Les lecteurs que la question de l'alimentation végétalienne intéresserait particulièrement, devront se reporter aux sources et lire de Viaud-Bruant le livre : *Plantons des arbres, mangeons des fruits;* du docteur Monteuuis: *La Cuisine rationnelle;* de J. Lefèvre: *l'Examen scientifique du végétalisme,* et les autres volumes de la même collection, édités par la *Société végétalienne de France;* des doctoresses Joteyko et Kipiani, l'*Enquête scientifique sur les végétaliens de Bruxelles.* Il faudrait join-

dre à ces documents les travaux épars dans différentes revues de Landouzy, de H. et M. Labbé, de Le Gendre et Martinet, enfin la thèse de H. Collière sur le *Végétalisme et la physiologie alimentaire.*

Le *régime lacté* est celui du nouveau-né, et de l'adulte souffrant, intoxiqué ou surmené. Il touche à la thérapeutique. Je le laisse de côté.

Le régime *fruitarien,* dans lequel entrent les cures de fruits variés, dérive directement du régime végétalien. Sauf en Australie et aux Etats-Unis où les sectes fruitariennes observent strictement le régime pour protester, à leur manière, contre le carnivorisme exagéré, la plupart des personnes adonnées à ce genre d'alimentation, le font ordinairement par ordre de leur médecin.

La cure de raisins est célèbre ; nous savons par Pline l'Ancien, Galien et Celse que les malades, dans l'antiquité, y avaient recours fréquemment. La France, patrie de la vigne, ne songeait guère à l'utiliser pour elle-même, elle se contentait d'envoyer ses raisins à Durkheim en Bavière ; à Geisweiler, à Boppard, à Bingen, sur les bords du Rhin ; à Grünberg, en Silésie ; à Vevey, à Montreux, à Aigle, en Suisse ; à Méran, dans le Tyrol ; à Odessa et à Jalta, en Russie, stations de santé qui se sont fait une spécialité de cette cure. Espérons qu'elle utilisera désormais ses raisins pour son propre compte.

La durée de la cure est de trois à six semaines. La dose quotidienne de raisins varie de 500 grammes à 2 kilogrammes par jour. Il faudra toujours prendre soin de laver les grappes à grande eau ou

mieux encore à l'eau bouillie avant de les consommer.

On a mis récemment à la mode la cure de citrons pour le traitement de la goutte et du rhumatisme. On a préconisé la cure de fraises, à la dose de 300 à 500 grammes par jour contre la goutte, les maladies du foie, la lithiase urique, les maladies vésicales et le rhumatisme. On a ordonné des cures de prunes et de figues aux constipés; de coings et d'airelles à ceux qui sont tout le contraire; de pommes, de cerises et de groseilles aux arthritiques, enfin de céleri aux rhumatisants.

Sous le nom de *régimes tristes,* le docteur Francis Heckel a attiré l'attention du public et des médecins sur des régimes alimentaires mis à la mode dans quelques maisons de santé étrangères, surtout suisses et allemandes. Là, d'infortunés goutteux, des rhumatisants, ou des artériosclércux sont soumis au supplice des nouilles, macaronis, pâtes cuites, féculents et légumes farineux sans assaisonnement. Pas de lait, pas de beurre, pas d'œufs. L'effet le plus certain d'un tel régime, combiné avec le repos au lit, est de rendre les gens obèses et nerveux.

Une autre cuisine triste consiste dans les aliments verts, herbacés, les salades cuites à l'eau, toujours sans sel, sans beurre et sans lait. Ces repas, qui ramènent l'homme aux débuts de l'humanité, ont pour eux l'unique avantage d'être nés de la mode et d'un engouement hâtif. La nouille fade et la laitue dégarnie ont pu calmer des estomacs surexcités par les épices et l'alcool ou sur-

menés par une trop bonne chère; elles ne les a pas guéris. Ce qui améliore le plus les malades qui y sont condamnés, c'est la retraite sur les montagnes et la cure de repos au lit.

A l'entrée de nos voies digestives, dans la bouche, se trouve le merveilleux appareil de la gustation qui détermine, par une excitation réflexe, la mise en train de la digestion entière. La gourmandise est presque une nécessité physiologique, car c'est elle qui commande le développement régulier des bonnes digestions .Les régimes tristes sont incapables de mettre l'eau à la bouche, d'exciter les sécrétions de l'estomac, du foie et de l'intestin. Ils sont antiphysiologiques. Ils attristeront davantage les dyspeptiques déjà si attristés. Ils ne ranimeront pas leurs forces, laisseront leurs estomacs impuissants, le révolteront même jusqu'au dégoût et ne rendront jamais aux malades la joie de vivre.

⁂

L'histoire des régimes alimentaires de l'homme se confond avec celle des religions. Les Védas interdisaient l'usage de la chair des animaux. Le Brahmanisme édicta la même règle et, six cents ans avant notre ère, Bouddha basait le végétalisme sur la croyance à la métempsychose. Les Hindous croient que le *souffle* et l'*âme* (ασθμα, des Grecs), transmigre de l'homme aux animaux, nos frères inférieurs, et il leur répugne de se livrer, en se nourrissant de chair, à une anthropophagie sacrilège. Un verset de la loi de Manou dit : « Celui qui, « se conformant à la règle, ne mange pas de

« viande et ne se conduit pas comme un vampire, « se concilie l'affection du monde et n'est pas « affligé par les maladies. »

Le Coran nous dit que : « Manger trop est le père des maux », et il ajoute : « Le régime est le père des remèdes ; la diète est le remède de premier ordre ». Mahomet condamnait la précipitation dans le manger, comme en toute chose, par ces paroles : « La hâte vient du démon et la mesure vient d'Allah ». Il prohiba les boissons qui procurent l'ivresse et la viande de porc qui est « impure ». Il prescrivait le jeûne du ramadan qui dure quarante jours et qui consiste à s'abstenir de tout aliment et de toute boisson de l'aurore au coucher du soleil. Mais, le soir venu, les musulmans s'attablent jusqu'à une heure fort avancée de la nuit.

La religion catholique permet tous les aliments en temps ordinaire et n'édicte des interdictions que le vendredi qui est jour « maigre » et pendant la période du carême.

La religion juive interdit la consommation du sang des animaux qui doivent être, en conséquence, s'ils sont destinés à la boucherie, saignés à blanc. D'après les livres sacrés, la vie ou l'âme de l'animal est contenue dans ce sang et s'échappe avec lui. Une chair ainsi exsangue est *caschir* et seule bonne pour la consommation. Bien que la chair des ruminants à sabot fendu soit seule permise, beaucoup d'israélites pauvres, dans nos villes, fréquentent les boucheries chevalines. Des tueurs et des inspecteurs spéciaux, agréés par le rabbinat, sont admis dans les abattoirs pour

procéder au sacrifice rituélique des animaux par égorgement et à l'inspection des viscères. La viande du porc est proscrite. Le beurre ne doit pas servir à la cuisson de la chair : « Tu ne cuiras pas l'agneau dans le lait de sa mère. » Le lièvre est prohibé. Les poissons à arêtes et à écailles sont seuls permis. La Loi interdit la consommation de l'anguille, du homard, de l'écrevisse, de la langouste, du crabe. Les orthodoxes mangent le maigre dans une vaisselle et le gras dans une autre.

Pour les uns, les législateurs religieux n'ont prescrit de telles mesures qu'en vue de codifier l'hygiène. Cette thèse est difficilement soutenable. Les défenses portent souvent sur des produits alimentaires excellents, non susceptibles d'altérer la santé. Salomon Reinach ne voit dans ces règles de diététique que les restes d'un « totémisme » primitif et les derniers souvenirs d'un culte très lointain rendu aux animaux.

CHAPITRE X

VALEUR ALIMENTAIRE ET PROPRIÉTÉS CARACTÉRISTIQUES DES ALIMENTS USUELS

Les différentes chairs musculaires. — Le lait et ses dérivés. — Les aliments végétaux: les céréales, les légumes, le café, le thé, le cacao, les boissons, l'alcool, le vin.

La composition détaillée et la valeur alimentaire des aliments les plus usuels méritent de retenir l'attention. Suivant son origine animale ou végétale, chaque aliment est capable de modifier d'une manière spéciale les tissus et le fonctionnement de l'individu. L'idéal serait d'écrire l'histoire détaillée de chaque aliment, d'exposer entièrement sa nature, de déterminer ses effets, d'indiquer les chaînes d'impressions, d'idées, d'appétits ou de penchants qui peuvent être la suite de son usage. Mais à remplir ce seul programme, pourrait être consacré le labeur de toute une vie.

Les aliments tirés du règne animal acidifient les humeurs et modèrent les oxydations; ceux qui proviennent du règne végétal, alcalinisent, au con-

traire, les plasmas et leur apportent sous une forme assimilable, le fer, le phosphore, les alcalis et la chaux qui leur sont indispensables.

La *chair* des mammifères comestibles, la viande de boucherie, est l'aliment le plus apte à renouveler le tissu musculaire vivant. Elle est, par excellence, l'aliment du travailleur. C'est faire acte de prudence d'en fournir aux ouvriers, car selon la remarque très judicieuse d'A. Gautier, « partout où l'ouvrier manque de viande, il boit de l'alcool ». Une viande a une saveur, une composition, une valeur nutritive et vénale différentes selon les diverses partie de la bête qui l'a fournie. La saveur varie avec la teneur en graisse, en hydrates de carbone et surtout avec les modifications que la cuisson imprime à ces substances. Les matières extractives basiques (créatine et leucomaïnes), si copieuses parfois dans la chair des bêtes forcées et surmenées, donnent à la viande un goût particulier. Enfin, suivant le cas, les aliments consommés par les animaux parfument leur chair ou la rendent désagréable.

La viande de bœuf de bonne qualité est préférable à toute autre, même à la viande de veau. Celle-ci, contrairement à l'opinion assez communément admise, est de digestion plus difficile. D'une manière générale, il faut en interdire l'usage à ceux qui ont une tendance aux maladies de peau, aux arthritiques, ou aux sujets atteints de troubles urinaires. L'acidité des viandes provenant des jeunes animaux est plus élevée que celle des viandes adultes.

La chair de porc sera toujours bien cuite et

mangée lentement. Elle sera donnée aux albuminuriques et aux hépathiques, car elle laisse passer par le rein le minimum d'albumine, tant son assimilation est facile.

La viande de cheval a une saveur douceâtre, due à une teneur exceptionnelle en glycogène.

Il paraît que la viande d'âne serait supérieure comme goût à celle de tous les autres ruminants. Elle rappellerait celle du cerf. La chair du mulet a une saveur musquée assez désagréable.

Les chairs sauvages sont moins grasses et plus relevées de goût que les viandes de boucherie. Elles sont essentiellement toniques et excitantes, mais doivent être réservées aux estomacs parfaitement valides. D'une manière générale, le gibier tué au fusil est préférable et de conservation plus prolongée que celui qui est pris au piège et tué sans effusion de sang. Le sang demeuré dans les vaisseaux de l'animal communique quelquefois à la chair une odeur fade, assez désagréable et favorise la décomposition putride.

La chair de chien est appréciée en Chine où certaines races canines sont spécialement engraissées pour la boucherie. A Chemnitz, Leipzig, Dessau, et dans quelques autres villes allemandes, avant la guerre, les chiens étaient régulièrement abattus pour servir à la consommation.

La viande crue ne paraît jamais sur nos tables. On la préfère cuite, car la cuisson a le double résultat de développer un arome qui excite l'appétit et de stériliser les mets. La viande crue est cependant d'une digestion trois fois plus rapide que la viande cuite. Les deux viandes qu'il faut préférer

pour être consommées crues sont celles du mouton et du cheval qui ne sont qu'exceptionnellement parasitées.

Le bouillon de viande, en beaucoup d'endroits, est tombé bien injustement en défaveur. C'est un aliment précieux. « Il relève momentanément et « rapidement les forces, dit A. Gautier, sans que « l'estomac ait à faire autre chose que l'ab-« sorber, et sans qu'il y ait nécessité de l'inter-« vention du suc gastrique, si souvent insuffisant « chez les malades. Il excite l'appétit et la diges-« tion, augmente les sécrétions gastriques, tonifie « le cœur, accélère légèrement ses battements, « élève un peu la tension artérielle et active le « travail des reins. »

Le rapport qu'on a établi entre la couleur des viandes et leur digestibilité est arbitraire. Très souvent, une viande doit sa couleur foncée à ce qu'elle n'a pas perdu son sang au moment de la mort de l'animal.

Le muscle cardiaque est très nutritif, pauvre en graisse et en sels, mais riche en glycogène. La chair des rognons n'est saine que lorsqu'elle provient des ruminants. Le foie ne mérite la réputation d'un bon aliment que s'il est fourni par des animaux jeunes et bien portants. Le poumon (vulgairement appelé mou) n'a pas grande valeur alimentaire. La substance nerveuse (cervelle, moelle épinière) doit être consommée fraîche. Elle est très nutritive, étant formée de graisses azotées et phosphorées. La moelle osseuse est le plus reconstituant des aliments, surtout pour les malades anémiés et chlorotiques. La peau, la tête, les oreilles,

les pieds très riches en nucléines, ne doivent pas entrer dans le régime des goutteux et des arthritiques. Le sang, qui s'altère avec une incroyable rapidité, est un mauvais aliment, de digestion laborieuse et faiblement assimilable. A l'état frais, il contient souvent des germes infectieux. La pratique sauvage, encore suivie dans le peuple, d'aller à l'abattoir, boire du sang chaud, est, par conséquent, dangereuse.

La chair du poisson, moins nutritive que celle des herbivores, est quelque peu aphrodisiaque. Elle se corrompt avec une grande facilité pour peu que s'élève la température atmosphérique. Sa composition est d'une extrême variabilité suivant les espèces considérées et quelquefois dans un même groupe zoologique. Les matières minérales et le sel sont plus abondants dans la chair des poissons de mer; celle des poissons d'eau douce est plus riche en phosphate de potasse. Les poissons les moins gras (brochet, morue, dorade, truite, grondin, perche, tanche) fournissent une chair plus azotée et de digestion plus facile. Beaucoup de poissons salés et boucanés (morue, hareng, maquereau, thon, saumon) sont très riches en substances albuminoïdes, d'un prix très abordable et représentent un aliment précieux pour la classe ouvrière. Les œufs de poisson, sauf ceux de barbeau, de brochet, de loche et de congre, qui sont toxiques, sont des mets très excitants, bien supportés des estomacs délicats. Quant aux laitances, elles constituent l'aliment le plus riche en phosphore et le plus nutritif que l'on connaisse.

Les reptiles, les mollusques et les crustacés fournissent des aliments variés aux populations maritimes ou riveraines des grands fleuves. La chair de grenouille est légère et vaut celle de la sole et du brochet. Les escargots représentent un aliment de fantaisie par excellence, assez indigeste et qui a l'inconvénient d'exiger un accompagnement d'épices exagéré. L'huître fournit une chair phosphorée et glycogénée très reconstituante et très assimilable. Malheureusement, elle se conserve mal. Les diabétiques se trouvent fort bien de sa consommation. Les écrevisses, les crevettes, les langoustes, ont une chair phosporée et savoureuse. Avec les ovaires d'oursins, les tubes d'actinies et quelques méduses, elles représentent des aliments excitants du système nerveux, chargés d'iode et de brome organiques.

Quand j'aurai dit du *lait* qu'il s'en consomme annuellement pour plus d'un milliard en France et qu'additionné de pain, il représente l'aliment complet, je lui aurai rendu l'hommage exceptionnel qui lui est dû. Un litre de lait de vache sucré avec 70 grammes de sucre ordinaire répond à 1.000 calories environ.

Le meilleur lait de femme est fourni par des nourrices de vingt à trente-cinq ans, vigoureuses, calmes, enjouées, plutôt grasses que maigres, plutôt blondes que brunes, ayant la peau et les dents saines, enfin digérant parfaitement. Les émotions, les chagrins, la colère sont pernicieux aux femmes qui allaitent. Une nourrice qui boit de l'alcool, le passe par son lait à son nourrisson. Quand la source maternelle est tarie, il faut recourir au

lait *pasteurisé* (chauffé un quart d'heure à 70-80° et brusquement refroidi), ou stérilisé (chauffé un quart d'heure à 106-110° dans des flacons bouchés à l'ouate), ou simplement bouilli et conservé dans des récipients stériles. La stérilisation donne toute sécurité. On lui a reproché de modifier le lait dans sa composition et dans son goût, de diminuer sa teneur en phosphates, de le dépouiller de ses ferments solubles. Pratiquement les docteurs Budin, Lepage, Marfan, Variot, d'Espine considèrent ces craintes comme chimériques. Il faut se ranger à l'avis de ces hommes de haute expérience. Les laits, bizarrement dénommés *feminisés, maternisés, humanisés,* sont du lait de vache auquel on prétend, par des procédés appropriés, donner, de la manière la plus approchante, la composition du lait maternel. Est-il utile de dire que ce sont là de très imparfaites imitations du lait de femme et que le docteur Pinard, comme le docteur Variot n'en ont obtenu que des résultats médiocres?

On devra toujours rejeter le lait des animaux malades et ne jamais consommer le lait vendu dans les villes sans l'avoir préalablement soumis à l'ébullition.

La crème n'est bonne et pure que si le lait primitif a été recueilli proprement et provient de vaches saines. En tout autre cas, elle n'est qu'un milieu de culture parfait où fourmillent les microbes. La cure de *petit lait* fait journellement des miracles. On peut fort bien mettre un terme à la constipation la plus rebelle, à la goutte la plus invétérée, au diabète le mieux caractérisé, en buvant, le matin à jeun, 150 à 200 cent. cubes de

petit-lait; un quart d'heure après, une dose égale, et, si cela est nécessaire, une troisième et une quatrième dose séparées par le même intervalle. L'après-midi, on prend encore 400 cent. cubes de petit-lait. Le petit-lait est généralement dépourvu de germes microbiens qui sont retenus presque en totalité dans le coagulum.

Les *fromages* cuits et les fromages non fermentés apportent de la variété dans le régime alimentaire; ils offrent les avantages du lait et sont quelquefois mieux supportés que lui. Quant aux fromages fermentés, ils ne peuvent pas être conseillés à tous les estomacs, bien qu'ils soient généralement d'excellents adjuvants de la digestion par l'acide lactique qu'ils renferment.

L'*œuf frais,* par ses graisses, son phosphore, son fer, ses albumines, contient ce qui est nécessaire à la formation du sang, du tissu nerveux et des muscles. Il est l'aliment réparateur par excellence.



Passons aux produits alimentaires de provenance végétale. Ils entrent pour les deux tiers environ dans la nourriture d'un Français contemporain.

La production mondiale annuelle du blé atteint 780 millions de quintaux. Le riz est encore plus abondant. Les céréales forment la base de l'alimentation humaine. Par leurs substances azotées, elles renouvellent nos tissus; par leurs matières amylacées transformées en sucre dans le tube digestif, elles nous fournissent le combusti-

ble organique. Les acides succinique et lactique qu'elles déposent dans l'intestin nous protègent contre les ferments putrides.

Il existe un grand nombre de pains différents, les uns pour le riche et les autres pour le pauvre. Ce sont les pains de fantaisie de première et de seconde qualité, complets, bis, noirs, etc. L'étiquette est ici trompeuse sur la véritable valeur du produit. Les pains de luxe étant faits d'une farine blutée, sont plus blancs, plus riches en amidon, plus pauvres en gluten et en phosphore. Ils ont l'avantage d'être cuits à point, mais le grand inconvénient d'être moins nourrissants que les pains de seconde qualité. Le pain bis, auquel un peu de farine de seigle est incorporé, en vue d'éviter sa dessication rapide, est plus riche en gluten, en azote et en phosphore, donc plus nutritif que le pain blanc. L'illustre physiologiste Magendie vit mourir en cinquante jours un chien nourri exclusivement avec du pain de luxe, tandis qu'un autre chien, semblable au premier, exclusivement nourri de pain bis, comprenant la farine et un peu de son, supporta cette nourriture indéfiniment. On appelle couramment et improprement *pain complet* celui qui est fait avec le son et la farine du grain tout entier. Il s'absorbe mal, est d'une digestion pénible et entrave d'une manière évidente l'assimilation générale.

Le seigle remplace le blé sur les sols pauvres. Sa farine a le très appréciable avantage de fournir un pain qui ne sèche pas. L'orge, qui grandit et mûrit en quatre mois, est l'apanage des pays extrêmes, très chauds et très froids. Il fournit un

pain grossier, assez indigeste. L'avoine donne une farine jadis très utilisée, aujourd'hui beaucoup moins, sauf en Angleterre. Les bouillies d'avoine sont excellentes au point de vue nutritif. Le riz, dont la farine est impropre à la panification, dont la teneur en matières grasses et azotées est la moins riche, nourrit pourtant la Chine et l'Indo-Chine, le Japon, l'Inde, un bon tiers de l'Amérique du Nord et une partie de l'Europe.

Les *graines de légumineuses,* ou légumes secs, sont des produits très nourrissants et des aliments complets. Elles contiennent souvent d'énormes proportions de phosphates alcalins. Le fer dans les lentilles, les fèves et les haricots, est abondant. La purée de pois, qui contient jusqu'à 70 et 80 pour cent d'eau, est la moins nutritive des purées. La fève, légume préhistorique, si chère au peuple romain et à ses légionnaires, a été presque partout supplantée par la pomme de terre, qui n'a pas ses qualités plastiques. C'est un légume excellent, savoureux, très nutritif et d'un bas prix. Il mériterait de reparaître sur nos tables. Un poids de fève donné nourrit plus que le même poids de viande. La fève de soja est très justement réservée aux diabétiques à cause de sa faible teneur en amidon et de sa richesse en albuminoïdes.

L'asperge et l'artichaut seraient, comme la fève, très légèrement aphrodisiaques. Le chou est une plante alimentaire excellente pour les estomacs vigoureux et chargée de principes reconstituants, au premier rang desquels se trouvent les phosphates alcalins. Le vieux Caton le célébrait en ces termes :

Brassica est quæ omnibus holeribus antistat. Si voles in convivio multum bibere cenareque libenter, ante cenam esto crudam quantum voles ex aceto (1).

La réputation de ce légume populaire est, on le voit, fort ancienne.

L'oignon et le poireau sont diurétiques et devraient, après cuisson, entrer dans le régime des diabétiques.

La pomme de terre, dont la culture a contribué à supprimer les famines en Europe, est l'aliment populaire par excellence. Le suc de pomme de terre est amer; il contient de l'asparagine, de l'acide malique et un glucoside soluble dans l'alcool. Le tubercule est un réservoir massif d'amidon. La pomme de terre n'est pas un aliment complet. Elle présente sur le pain l'avantage de ne pas acidifier le sang, mais, au contraire, de l'alcaliniser. Malheureusement, elle détermine souvent l'engraissement.

Parmi les légumes herbacés, les uns sont neutres (chicorée, laitues, mâche, pissenlit, cardon, céléri, bette, épinards), les autres sont acides (oseille, rhubarbe). Ceux-ci doivent leur acidité au quadroxalate et au bioxalate de potasse et ne seront permis ni aux goutteux, ni aux arthritiques, ni aux uratiques, ni aux oxaluriques.

Les champignons sont riches en principes azotés.

---

(1) Le chou est le premier de tous les légumes. Veux-tu dans un dîner bien boire et manger de bon appétit : commence le repas par du chou assaisonné de vinaigre.

Les aliments aromatiques et nervins, comme le café, le thé, le cacao, le maté, etc., sont des excitateurs des centres de l'activité nerveuse. Ils renforcent cette activité d'une manière momentanée. Ils agrémentent le repas du riche et remplacent quelquefois celui du pauvre. Ils diminuent la fatigue musculaire et cérébrale.

Voici, d'après A. Gautier, la composition d'une infusion de 15 grammes de café qui correspond à une tasse de bon café de 80 à 100 centimètres cubes:

Substances azotées (dont 0,26 de caféine)	0 gr. 47
Huiles	0 gr. 78
Matières organiques non azotées	1 gr. 97
Cendres	0 gr. 61

Il ne passe dans l'infusion que la moitié de la caféine contenue dans la poudre employée. L'abus du café conduit à l'insomnie, aux hallucinations, aux troubles circulatoires et nerveux, à l'anxiété, à des crises d'étouffement. On devient caféique comme on devient morphinomane ou alcoolique. Les arthritiques, les uratiques âgés n'ont pas toujours à se louer de son emploi. Il est l'antidote de choix du tabac et de l'opium.

On aura une idée de la consommation du thé quand on saura qu'il s'en vend annuellement 500.000 kilogrammes en Angleterre et autant en Russie. Une tasse de 125 cent. cub. ne contient pas plus de 0 gr. 025 de théine, à la condition qu'un gramme de thé ait été employé pour la préparer. Le thé léger, pris à la fin du repas, dispose aux

heureuses digestions et active notablement les fonctions de la peau et l'excrétion urinaire. Infusé à dose trop élevée, il provoque le nervosisme et, dit-on, accélère la sénilité. On l'accuse aussi d'aider à la gravelle. Mais de ce que les Anglais et les Chinois sont plus sujets que les autres hommes à cette maladie, il n'en résulte pas forcément que la cause en doive être attribuée à la consommation répétée des infusions de thé.

Le cacao, base des chocolats, contient un alcaloïde, la théobromine, dont les propriétés physiologiques sont très voisines de celles de la caféine. Une tasse d'infusion préparée avec 10 grammes de cacao en poudre contient de 0 gr. 13 à 0 gr. 19 de théobromine.

Les semences de kola sont riches en caféine. D'après Mosso et Marie, elles tonifient le cœur, préviennent le surmenage, rendent la respiration plus ample et sont aphrodisiaques. D'après Parrot, l'usage de la kola diminuerait la déperdition de phosphore par les urines.

Le maté, ou thé du Paraguay, fournit une infusion légèrement amère, aromatique et astringente. Il n'offre aucune supériorité sur le thé. Enfin, la coca utilisée en infusions, doit à la cocaïne qu'elle contient ses propriétés anesthésiques et excitantes. Elle atténue la sensation de faim, mais d'une manière toute momentanée.

⁂

J'arrive aux boissons fermentées et au vin. Elles intéressent au plus haut point l'hygiéniste.

Je ne veux ici ni définir l'alcool, ni analyser les produits variés offerts aux consommateurs, ni parler des falsifications. Nous connaissons les maladies qui menacent le buveur et sa descendance. On sait quels rapports étroits lient l'alcoolisme et la criminalité. Nul n'ignore l'influence néfaste de ce mal social sur la natalité et sur la mortalité infantile. Nous pouvons mesurer exactement l'étendue du péril pour notre pays en jetant les yeux sur ce tableau publié par *L'Hygiène*, dans lequel chaque nation civilisée est classée suivant le nombre de ses cabarets :

FRANCE :	Un cabaret pour	83	habitants.
SUISSE :	—	143	—
ITALIE :	—	170	—
HOLLANDE :	—	200	—
ANGLETERRE :	—	230	—
ALLEMAGNE :	—	246	—
ÉTATS-UNIS :	—	388	—
BELGIQUE ;	—	410	—
SUÈDE :	—	5.000	—
CANADA :	—	9.000	—
NORVÈGE :	—	9.500	—

Le lecteur n'a rien à apprendre sur ce sujet, mais qu'il me soit permis de produire ici certaines réflexions que doit suggérer à tout esprit non prévenu, l'examen calme et raisonné des faits. Certaines boissons alcooliques ne méritent peut-être pas d'être condamnées sans appel, car leur

consommation, bien réglée, peut amener, au contraire, de bons résultats au point de vue de la santé générale. Il n'est pas de fléau qui ait eu plus mauvaise presse que l'alcoolisme. Cependant, si nous regardons en arrière, nous trouvons que Bouchardat et Sandras ne doutaient pas que l'alcool fût un aliment, au même titre que la graisse. En 1860, Lallemand, Perrinet et Duroy s'inscrivent en faux contre une telle affirmation et déclarent que l'alcool, loin d'être brûlé dans l'économie, s'y accumule ou la traverse sans être modifié. Mais voici que d'autres observateurs, Baudot et Anstie, protestent et affirment que l'alcool, retrouvé en nature par les auteurs précédents, ne représente qu'une infime partie des quantités ingérées. Peu après, Gübler, Marvaud et Dujardin-Beaumetz réhabilitent l'alcool et en font un antidéperditeur, capable de solliciter plus énergiquement le jeu du mécanisme des organes. La communication de Duclaux sur l'alcool-aliment a soulevé trop de discussions passionnées pour qu'il soit besoin d'y revenir.

Malgré ces patronages éminents, la cause de l'alcool paraît compromise, et, afin de n'être pas accusé de compter parmi les défenseurs de ce poison-aliment, j'admets, sans restriction, les conséquences sociales de l'alcoolisme : l'encombrement des hôpitaux, la multiplication des crimes, la déchéance de la race et sa stérilité.

Cependant, j'avoue avoir conseillé, dans certains cas, l'usage de l'alcool, et surtout celui du vin et de la bière à doses modérées, et je ne m'en suis jamais repenti. L'alcool, pris en quantité, est

un poison qui détruit les forces vives de l'organisme et laisse derrière lui des traces matérielles et profondes de son absorption; mais il faut faire bon accueil, au point de vue de l'hygiène, à la bière loyale, au cidre bien fait, et, par-dessus tout, au vin naturel, condiments pleins de séduction et qui ne deviennent nuisibles que par un abus décidé. Les expérimentateurs actuels ne paraissent point avoir toujours été rigoureusement en droit de conclure, des expériences faites sur les animaux avec de l'*alcool simplement dilué,* à ce qui se passe chez l'homme usant de *boissons alcooliques.*

J'ai maintes fois constaté que le vin relevait le ressort de nos soldats. Il leur faisait plaisir; il donnait de la saveur à leur repas. J'ai remarqué que sans boisson alcoolique (vin, bière, cidre), les mets les mieux préparés perdaient une grande partie de leurs attraits.

Je ne pense pas que l'hygiène ait le droit de renoncer à ce merveilleux auxiliaire, parce qu'au delà de certaines limites, cet agent secourable peut blesser, et même tuer celui qui s'en est servi d'une façon imprudente. Certains l'ont pensé, et c'est là une exagération sur laquelle il faut se garder de baser la croisade anti-alcoolique.

Dans les conditions de la vie actuelle, où l'artificiel joue un rôle si important, le stimulant, si factice qu'il soit, des boissons alcooliques, peut être toléré. Au lieu de donner des conseils qui n'ont aucune chance d'être écoutés, mieux vaudrait indiquer les limites d'usage qu'il ne faut pas dépasser, signaler au public les formes les

plus avantageuses sous lesquelles l'alcool se présente et, au contraire, dénoncer et même enlever à la consommation, les formes nuisibles et les altérations frauduleuses.

Je continuerai, pour ma part, à ne pas défendre aux soldats les boissons alcooliques bien préparées et prises en petite quantité, quand le besoin s'en fait sentir. Le vin naturel, en particulier, est la plus louable des boissons alcooliques; il renferme une complexité merveilleuse de substances utiles, bien équilibrées, que rien ne remplace. J'ai été trop fréquemment témoin de sa réelle utilité pour ne pas admettre qu'on en tolère la consommation... jusqu'à ce qu'on ait trouvé mieux.

CHAPITRE XI

LE VÊTEMENT ET LES EXTRAVAGANCES DE LA MODE

Gravité de la déperdition de calorique. — Rôles des tissus protecteurs. — Forme des vêtements. — Le vêtement féminin. — Les méfaits du corset. — Les extravagances de la mode et le sentiment du beau.

Le vêtement est depuis longtemps devenu pour l'homme une nécessité, au même titre que le manger, le boire et le dormir. S'il est vrai qu'il satisfasse, d'une manière générale, à un besoin réel, il n'est pas douteux qu'il représente quelquefois l'objet par lequel la plus outrancière fantaisie se donne carrière.

On sait toute la gravité de la perte de chaleur par la peau nue. Les animaux rasés ou enduits d'un vernis meurent de froid. Les moutons tondus, tout en mangeant autant que ceux qui ont conservé leur toison, maigrissent, parce qu'ils emploient à faire de la chaleur la substance qu'ils eussent convertie en chair et en graisse.

Si l'air qui nous entoure était immobile, nous n'aurions pas besoin de vêtements, car il est le plus mauvais conducteur de calorique connu. Il nous protégerait contre la déperdition de chaleur,

mais un mouvement incessant de l'air se produit autour de nous et la température même de notre corps détermine des courants tout autour de lui. Les vêtements que nous superposons sur nos épaules ont pour résultat principal de fixer l'air entre eux ou dans les mailles des étoffes qui les constituent et d'en faire une enveloppe conservatrice de la chaleur. Les tissus épais et les fourrures, emprisonnent entre leurs fibres et leurs poils une notable quantité d'air. Les filaments de laine, par leur élasticité, fournissent des tissus qui s'aplatissent peu, conservent, par conséquent, leur épaisseur et sont chauds.

Tous les tissus ne s'acquittent pas également de leur double rôle de nous protéger contre le froid et contre le chaud. Il y a longtemps que les physiologistes ont démontré qu'un corps chaud subissait un refroidissement plus rapide lorsqu'il était entouré de toile que lorsqu'il était entouré de drap. Par contre, la rapidité de son refroidissement ne se trouvait pas sensiblement modifiée, qu'il fût nu ou revêtu d'une étoffe de coton.

Les notions précédentes nous expliquent la nécessité de porter dans les pays froids des vêtements épais ou fourrés, fermés ou superposés, et dans les pays chauds des vêtements minces, peu ajustés et n'emprisonnant pas un matelas d'air autour du corps.

Il faut enfin savoir qu'une étoffe a un pouvoir d'absorption de la chaleur variable suivant sa couleur. Les tissus noirs sont ceux qui absorbent le plus de calorique et les tissus blancs ceux qui en absorbent le moins. On peut aisé-

ment vérifier le fait en exposant au soleil, pendant le même laps de temps, deux thermomètres, l'un revêtu d'une gaine d'ouate noire, l'autre d'une gaine d'ouate blanche. On constatera que le thermomètre habillé de noir enregistre une température de 10° environ plus élevée que celle indiquée par l'autre thermomètre.

Les tissus de coton, agréables pendant la chaleur du jour, en été, deviennent froids après le crépuscule, parce qu'ils évaporent très activement la sueur qui les a pénétrés. La flanelle et ses dérivés, qui n'abandonnent que très lentement, et par suite sans grand refroidissement, la sueur absorbée, représentent, au contraire, les tissus de l'été et des pays chauds. Dans les pays tempérés, elle ne doit être qu'une concession aux organismes délicats. Les indigènes du nord de l'Afrique portent le burnous de laine toute l'année.

Le linge de chanvre et de lin sera appliqué aux besoins de toilette, de la table et de la cuisine, à cause de la rapidité avec laquelle ces tissus arrivent à siccité. La toile de coton a, au contraire, les qualités qui conviennent au linge de corps.

La forme flottante des vêtements antiques favorisait une large ventilation du corps. Aujourd'hui, ce ne sont que ligatures, constrictions et fermetures hermétiques. L'atmosphère confinée en contact avec la peau, ne se renouvelle complètement qu'au moment de l'abandon, une fois par jour, du vêtement diurne, pour en prendre un autre pendant la durée de la nuit. C'est une ventilation trop rare.

Il serait téméraire de combattre les formes des

vêtements qui sont imposées par le climat, les ressources du pays et les habitudes nationales. Mais les couturiers et les tailleurs, qui nous étranglent, compromettent la libre circulation du sang, limitent nos mouvements et provoquent des déformations de la taille et des membres, sont de réels coupables. Il en est de même des cordonniers qui torturent les pieds de leurs clients.

L'hygiène ne se désintéresse pas du culte du beau, mais elle déplore que la femme, gardienne naturelle de l'art dans le costume, soit devenue l'esclave du couturier et de la modiste. Ces ennemis ont le talent de faire excentrique et cher. La mode, qui varie sans cesse, est certaine d'être grotesque de temps en temps. Ses changements rapides sont la caractéristique du luxe moderne.

Quant au costume masculin, il a l'avantage d'être fixé à l'habit noir, à la redingote, à la jaquette et au démocratique veston. Les tailleurs en varient de temps en temps la coupe dans leur intérêt, mais le costume n'y gagne rien.

Le chapeau n'a de raison d'être que dans les pays de soleil, comme le bonnet de fourrure est de mise dans les régions circumpolaires. Une coiffure lourde, imperméable, retient la sueur, macère les cheveux et en détermine la chute.

La coiffure des femmes n'est que parure et prétexte à fleurs, à plumes et à rubans.

Le cou doit rester nu pour que soit assurée la liberté de la circulation dans les gros vaisseaux. Les habitués du cache-nez et les ferventes du boa sont les candidats tout désignés aux angines et aux laryngites.

Le rôle sanitaire du vêtement est la dernière préoccupation qui vienne à l'esprit de nos compagnes. La mise féminine n'est même pas toujours inspirée par la coquetterie, mais par un implacable tyran, qui s'appelle la mode. « La mode, écri-
« vait le délicat caricaturiste Sem, est devenue
« une lourde divinité tyrannique et vorace, une
« idole difforme aux cent bras, aux yeux de folle,
« agitée de mouvements fiévreux, changeant à
« chaque instant de couleur et de forme, comme
« un monstrueux vibrion. Depuis quelques an-
« nées, en effet, l'ardeur désordonnée des femmes
« pour la toilette et leur boulimie de nouveauté
« atteignent la frénésie et ont presque les appa-
« rences de l'hystérie. »

Les robes pourraient être le sujet de considérations fort étendues. Passons. Retenons seulement qu'elles ont l'inconvénient d'être infiniment légères l'hiver et de mal protéger contre le froid. Il est vrai que les élégantes peuvent impunément se promener nues ou presque. Elles ont pour cela des grâces d'état. Mais il est une machine à créer d'artificielles formes que l'hygiéniste ne peut passer sous silence. Je veux parler du corset. A force de dénoncer les méfaits de ce dangereux engin, les médecins ont fini par obtenir des corsetières qu'elles lui donnent des formes moins meurtrières. Abandonné à ses hardiesses, il prétend amincir la taille, effacer le ventre, faire saillir les hanches et « avantager » le haut de la poitrine, dispositions qui passent, à tort ou à raison, pour autant de perfections.

Il n'est pas sans inconvénients de supprimer le

libre jeu du diaphragme, de rassembler les seins de vive force sur la ligne médiane et sous le menton, enfin d'aplatir le ventre au prix du refoulement des viscères qu'il contient. La base des poumons est paralysée par le corset qui favorise ainsi l'implantation du germe tuberculeux dans ces organes. La circulation veineuse étant troublée par une compression générale, le cœur gauche est dans l'obligation d'accomplir des efforts inusités. Il se dilate le premier, et le cœur droit, à son tour, est bientôt surchargé. Le corset disloque verticalement l'estomac et coude le duodenum, provoquant par ce double mécanisme des troubles dyspeptiques graves. Il abaisse le foie, déplace le rein droit et comprime fâcheusement les organes génitaux. C'en est trop. Ce qu'il faut, c'est une ceinture qui ne comprime, ni ne refoule rien et ne serve qu'à fixer les agrafes des jupons et des jarretelles. Il n'est guère possible d'accorder moins.

Il importe beaucoup que la chaussure soit bien faite. Les cordonniers ne doivent, en aucune manière, nous imposer leur façon de voir, ni faire des souliers comme il leur semble bon. Ce n'est pas le pied qui doit s'adapter à la chaussure, ni celle-ci à la mode. Il est bien regrettable de voir nos femmes être obligées de marcher sur la pointe des pieds et de déplacer tout l'aplomb du corps, parce que les bottiers ne leur vendent plus que des chaussures à talons hauts. Je ne parle pas des doigts de pied atrophiés, serrés les uns contre les autres et amenés par cette compression à une forme prismatique, des orteils recourbés, se lo-

geant où ils peuvent, déviés et chevauchant les uns sur les autres, des muscles atrophiés par suite de l'immobilité à laquelle ils sont condamnés, des articulations ankylosées, des callosités surmontant toutes les saillies, des ongles incarnés inévitables, de la démarche gênée et disgracieuse, de la prédisposition aux écorchures, aux ampoules, aux engelures et aux localisations de la goutte, de la douleur, de la fatigue et de la mauvaise humeur.



A juger du goût ou de la fureur des hommes, et surtout des femmes, pour se contrefaire et se défigurer, on croirait volontiers que nous sommes tous mécontents des proportions de notre corps et de nos membres. Les modifications que l'influence de la mode, de l'habitude, de l'exemple ou d'un sentiment erroné du beau nous a inspirées, sont bien singulières. Ce n'est pas d'hier que les formes normales de l'humanité sont artificiellement modifiées : nos ancêtres connaissaient les fards et les cosmétiques, qui donnent à la peau des couleurs qu'elle n'a pas ; les contemporaines de Phidias s'épilaient, afin d'être plus semblables à des statues ; les anciens Gaulois se teignaient les cheveux en rouge, les Germains en blond, les juives et les courtisanes romaines en jaune ; nos élégantes portent des perruques bleues, vertes ou blanches. L'emploi des perruques, aussi majestueuses et poudrées qu'incommodes, s'était généralisé en France pendant deux siècles ; il renaît. Les souliers pointus comme un bec de poule (souliers à

la poulaine) ont torturé les petits pieds de nos grand'mères; les vertugadins, encore plus monstrueux que les crinolines, ont peuplé les promenades et les rues de nos villes. Il n'est pas d'extravagances qui n'aient été faites pour rompre l'harmonie du corps. « Qui n'a ouï parler à Paris, écrit « notre Montaigne, de celle qui se fit écorcher « pour seulement en acquérir le teint plus frais « d'une nouvelle peau? Il y en a qui se sont fait « arracher des dents vives et saines pour en for- « mer la voix plus molle et plus grasse, ou pour « les ranger en meilleur ordre. Combien d'exem- « ples de mépris de la douleur avons-nous de ce « genre? Que ne peuvent-elles? Que craignent- « elles pour peu qu'il y ait d'agencement à espérer « en leur beauté? J'en ai vu engloutir du sable, « de la cendre, et se travailler à point nommé « de ruiner leur estomac pour acquérir les pâles « couleurs. Pour faire un corps bien espagnolé, « quelle géhenne ne souffrent-elles? Guindées et « sanglées, avec de grosses coches sur les costés, « jusqu'à la chair vive? Oui, quelquefois à en « mourir. Cela ay-je veu souvent et sans enchan- « tement. » (Liv. I, chap. XL.)

Les nègres de Sierra-Léone, les femmes de l'île Nicobar, les Brésiliennes, les anciennes Moscovites, et quelques Japonaises, s'arrachent les cils et les sourcils. Les Papous se percent les joues, les lèvres, la cloison du nez, diminuent ou exagèrent la longueur de leur cou, allongent démesurément les lobes de leurs oreilles, s'arrachent ou s'effilent les dents, se déchiquètent la peau, se diaprent de ciselures, se fichent de longues aiguilles ou de

belles plumes dans les fesses, se livrent, en un mot, à mille extravagances incompréhensibles.

Si surprenantes que puissent paraître de telles coutumes, on ne peut admettre qu'elles ne soient fondées sur rien. Chaque mutilation, chaque déformation doit nécessairement avoir son mobile. Mais quel est-il? Le *sentiment du beau*. Les hommes se tatouent, certains autres se fendent les lèvres, les oreilles, se dépilent absolument tout le corps dans la seule pensée qu'ils sont *beaux* ainsi et qu'ils seraient laids s'ils ne modifiaient pas les formes que la nature leur a données. Tant il est vrai que l'idée du beau varie suivant l'éducation, l'habitude, la constitution, le moral, et que le prototype de la beauté n'existe pas. « Nous en « fantasions les formes à nostre appétit. »

Chaque peuple et chaque siècle se forment des opinions diverses sur la beauté. Les Grecs et les Romains aimaient dans leurs femmes de petits fronts et des sourcils qui se joignent; les Espagnols préfèrent un front découvert et des sourcils écartés; les Mexicains recherchent des têtes aplaties, et d'autres races, des têtes en pain de sucre. La physiologie, le bon sens, la raison auront beau dire que, plus une créature est formée et développée dans toute sa naïveté naturelle, plus elle est belle et digne de notre admiration, l'homme obéira toujours aux préjugés, à la mode, et il se défigurera.

« L'homme est un subject merveilleusement « vain, divers et ondoyant, il est malaisé d'y fon- « der jugement constant et uniforme... C'est, à « la vérité, une violente et traistresse maistresse

« d'école que la coustume. Elle établit en nous,
« peu à peu, à la dérobée, le pied de son authorité;
« mais par ce doux et humble commencement,
« l'ayant rassis et planté avec l'ayde du temps, elle
« nous découvre bientost un furieux et tyrannique
« visage contre lequel nous n'avons plus la liberté
« de hausser seulement les yeux. Nous luy voyons
« forcer tous les coups les règles de la nature. »

Il serait impossible de passer en revue toutes les mutilations: la matière est inépuisable et les relations des voyageurs sont pleines de ces coutumes qui étonnent et qui épouvantent, quoique, à vrai dire, « chacun appelle barbare ce qui n'est pas de son visage ». Je me bornerai seulement à rapporter une série d'exemples suggestifs qui donneront une idée du concept esthétique de certains peuples.

Les Zélandais se font sur le corps des sillons larges et profonds dont la confection doit être extrêmement douloureuse. Les habitants du royaume de Carnate vont en pèlerinage dans une pagode deux fois sacrée où se trouve toujours un fer rouge qui représente les trois premières divinités du pays. Moyennant quelques pièces d'argent données aux prêtres, on se fait appliquer ce fer chaud sur l'épaule, et alors on est chéri des dieux.

Il est une partie du corps qui dut s'offrir d'abord à l'homme lorsqu'il s'avisa de se faire des blessures pour se parer: c'est l'oreille. Elle est détachée de la tête, mince et facile à percer. Presque tous les sauvages se trouent les leurs. Les Américains ont toujours eu un faible pour les longues oreilles; les Péruviens se les étiraient jus-

qu'aux épaules, de sorte que les compagnons de Christophe Colomb les appelèrent d'abord les *orejones* (les oreillards). Ce goût se retrouve au Siam, chez d'autres asiatiques, chez les Zélandais, chez les Mongols, et enfin chez les Malabares, dont l'ouverture faite au travers du lobe des oreilles est si grande que le poing y entrerait facilement.

La manie des hochets n'a pas de limites. Livingstone, en vivant au milieu des Cafres du Zambèze, a vu des chefs affublés d'un très grand nombre d'anneaux de cuivre aux chevilles, et d'une telle dimension qu'il leur était très difficile de marcher, et qu'ils ne pouvaient le faire qu'en écartant les jambes. L'illustre voyageur ne put s'empêcher de rire en apercevant un jeune Cafre de basse condition se dandiner pour imiter son souverain, et marquer ainsi le plaisir qu'il éprouverait si ses chevilles étaient chargées de la même quincaillerie.

Un ornement au bout du nez nous paraîtrait incommode, mais les Péruviennes y placent un anneau dont la grosseur est proportionnée au rang social de leur mari.

Nous jugeons que la forme de nos dents est parfaitement appropriée à leur rôle, mais les habitants de Batavia ne sont pas de cet avis: ils usent avec une pierre à aiguiser l'extrémité de leurs dents pour les rendre plus égales et plus polies, et ils font ensuite sur celles de la mâchoire inférieure un sillon parallèle aux gencives; la profondeur de ce sillon est au moins égale au quart de l'épaisseur de la dent.

Les habitants de la Nouvelle-Hollande s'arra-

chent les incisives, et taillent les autres en pointe avec tant de subtilité qu'on pourrait se méprendre sur le nombre des canines si l'on n'en était auparavant instruit. Peut-être est-ce cette bizarrerie qui a donné naissance à la fable des nègres à physionomie de tigre dont Roemer fait mention. N'est-ce pas elle encore qui a fait dire que ces mêmes nègres étaient anthropophages, précisément parce que la nature leur avait donné l'armature dentaire des carnassiers?

L'usage de se couper un doigt ou un fragment de doigt, à la mort d'un époux, d'une épouse ou d'un parent, est encore très répandu chez certaines peuplades océaniennes.

Enfin, certaines mutilations d'un ordre spécial que l'on pratique tous les jours sur les animaux dans un but d'élevage et de domesticité, sont encore utilisées par l'homme en pays musulman. Y a-t-il, en fait, rien de plus étonnant qu'une coutume qui consiste à priver un être humain de la faculté de se reproduire et qui le met dans l'impossibilité d'obéir au vœu le plus ardent et le plus légitime de la nature?

Se rapprochant de celle-ci, il en existe une autre qui est une opération d'initiation religieuse chez les israélites. Et, à ce propos, qu'on me permette, en terminant, de rappeler un détail historique dont on doit la divulgation à Léonard, le coiffeur en titre de la reine Marie-Antoinette.

Peu s'en est fallu que Louis XVI ne subisse la circoncision; voici comment. Lorsque la comtesse d'Artois, femme de celui qui devait plus tard être Charles X, eut donné le jour au duc d'Angoulême,

il se trouva tout naturellement que l'Altesse en maillot était l'héritier présomptif de la couronne de France, puisque, malgré un mariage datant de cinq ans, Marie-Antoinette était restée stérile. Cela ne faisait pas l'affaire de Louis XVI qui, obsédé par cette idée, se hâta de consulter Louis, son premier chirurgien et de l'interroger sur la cause qui pouvait empêcher la reine de devenir mère. Il paraît que la faute n'était pas à l'épouse, mais bien au mari, dont le prépuce, démesurément long, pouvait s'opposer à l'admission féconde de l'apport royal.

Sur les observations de l'homme de l'art, Louis XVI ne fut pas éloigné de se faire circoncire. On prit jour pour l'opération. Tout était préparé, les aides du chirurgien avaient disposé sur un plat d'argent les instruments nécessaires. Le roi arrive, aperçoit le rébarbatif arsenal, se sauve et court à la chasse. Cette circonstance n'empêcha point d'ailleurs un dauphin de naître... Ce qui prouve, surabondamment, que nos intentions ou nos actes ne changent rien au cours normal de l'histoire.

CHAPITRE XII

LA DEMEURE SALUBRE

Le logis du citadin moderne. — La maison à gradins. — Aération et chauffage. — Eclairage solaire et artificiel. — La demeure salubre et la lutte contre la tuberculose.

Le tronc d'arbre creux, la caverne ou la hutte qui abritaient les hommes préhistoriques se sont transformés en maisons, en hôtels, en palais, en casernes, en usines, en hôpitaux. L'habitude de séjourner pendant la plus grande partie de la vie dans un espace limité, plus ou moins hermétiquement clos, nous invite à rechercher les conditions de salubrité de nos logis.

Si nous avions le loisir de construire notre maison, elle serait élevée comme les temples d'Hygie, sur une faible hauteur. Son exposition permettrait qu'elle fût ensoleillée et lumineuse sans, cependant, être exposée au plein soleil de midi. L'un des pignons recevrait les vents humides, et des arbres proches, heureusement distribués, briseraient l'effort des vents froids.

Mais les hommes des villes se préoccupent peu de l'emplacement choisi. Ils rebâtissent incessam-

ment sur des ruines et des amoncellements d'immondices séculaires. Ils se précipitent en hâte dans les maisons neuves avant même que l'eau de construction soit complètement évaporée. Il faut compter trois mois dans les pays chauds et six mois dans les pays tempérés pour que cette évaporation soit suffisante. Dans les conditions moyennes, la maison comporte une cuisine, une salle à manger, un salon, un cabinet de travail, une ou plusieurs chambres à coucher, avec ou sans cabinets de toilette; enfin, un local discret non moins indispensable que le reste.

L'art culinaire étant quelque peu insalubre, puisqu'il utilise le charbon, qu'il produit des détritus organiques et libère des eaux impures, il faut offrir à ceux qui l'exercent une atmosphère irréprochable et une grande lumière. Le foyer sera toujours doué d'un tirage énergique et sûr. Le sol carrelé pourra supporter sans dommage des lavages fréquents.

Du salon et de la salle à manger, l'hygiène n'a guère à se préoccuper, car on ne fait généralement que traverser ces pièces. On y stationne peu. D'ailleurs, les habitants sont portés à les entretenir parfaitement et à les rendre aussi confortables que possible.

Le cabinet de travail sera de dimensions suffisantes pour que l'homme qui y réside puisse, de temps en temps, quitter son fauteuil et faire quelques pas. En son absence, l'aération sera largement assurée par l'ouverture des fenêtres. Elle combattra heureusement l'odeur de papier et de tabac qui emplit quelquefois cette pièce.

La chambre à coucher sera assez vaste pour assurer à chaque dormeur une provision d'air de 30 mètres cubes. La lumière y pénétrera à profusion pendant le jour. Les meubles, qui diminuent l'espace primitif, y seront rares. Les tentures et les rideaux en seront proscrits.

La table de toilette et ses accessoires trouveront place dans un local spécial. Le mieux sera de disposer d'un robinet de distribution d'eau au-dessus de la cuvette. La salle de bain sera un endroit clair et agréable. Toute maison prétendant au confortable hygiénique doit en posséder une.

Bien peu d'architectes savent aujourd'hui construire des escaliers convenables. Quatre-vingts fois sur cent, ils les disposent parfaitement pour rompre les os de ceux qui les utilisent.

Aux étages les plus élevés des maisons de nos villes sont aménagés des locaux connus sous le nom de chambres de domestiques, chambres de bonnes. En notre siècle de liberté, les architectes se gardent de disposer les appartements pour que les domestiques passent la nuit sous la même clé que les maîtres. Les serviteurs se plaindraient d'être séquestrés. Le respect de leur liberté individuelle exige qu'ils logent sous les toits, qu'ils y gèlent en hiver, qu'ils y étouffent en été. Si ces domestiques sont des femmes, elles y seront, par surcroît, exposées aux tentations que suggère la solitude, aux séductions et aux violences des hommes qui occupent les mansardes voisines. Le sixième étage, à Paris, est le théâtre d'innombrables infanticides et d'innombrables avortements. C'est là que se recrute la pitoyable armée des

« filles de joie ». C'est une région où l'hygiène physique et l'hygiène morale sont également inconnues.

Mais regagnons les étages inférieurs et entrons dans le logis des maîtres. Les tapis, agréables aux pieds et chauds, ont l'inconvénient de collecter les poussières et les germes pathogènes. Leur battage fréquent, leur exposition au grand air et même. dans quelques cas, leur désinfection s'imposent.

L'époussetage est une habitude barbare et dangereuse qui a l'inconvénient de rejeter dans l'atmosphère les poussières et les microbes fixés sur elles. Nos domestiques remplaceront le balai et le plumeau traditionnels par un linge doux promené sur les meubles et le parquet. Dans les villes, le nettoyage par le vide a réalisé un véritable, mais bien coûteux progrès. Quant aux femmes de chambre, qui secouent odieusement les tapis aux fenêtres, elles sont responsables des maladies transmissibles qu'elles propagent ainsi.

Le water-closet réclame autant d'air et de lumière que les autres pièces. On ne les trouvera jamais installés trop luxueusement. Un parquet brillant ou une impeccable mosaïque, un siège vernis ou ciré, mais étincelant, des murs revêtus de porcelaine émaillée prêchent la propreté et la rendent obligatoire.

Plantera-t-on des arbres au voisinage de l'habitation? Oui, mais à la condition qu'ils ne couvrent pas de leur ombre une partie de la maison. Celle-ci doit pouvoir être librement ensoleillée pendant le jour. Deux architectes parisiens, MM. Sauvage et Sarrazin, se rappelant que les jardins suspen-

dus de Babylone n'étaient que des terrasses établies en encorbellement ou en gradins, devant les palais des princes, amoureux des fleurs et des nuits étoilées, ont tenté de rééditer en petit dans la Babylone moderne les jardins de Sémiramis. Ils ont réalisé cette idée dans la rue Vavin, près du boulevard Raspail. Les étages de la maison qu'ils ont construite s'élèvent, à partir du second étage, en gradins en retrait l'un sur l'autre, présentant l'aspect d'un escalier monumental qui élargirait la rue à mesure qu'on s'élève. Chaque décrochement est utilisé pour établir une terrasse large de 2 m. 25, longue de 18 mètres, bordée sur 80 centimètres de jardinières de faïence qui empêchent le locataire d'un étage de plonger ses regards chez le locataire du dessous ou d'être vu par lui.

Ces retraits successifs des étages augmentent beaucoup la lumière du soleil qui pénètre dans les appartements et dans la rue.

De plus, en employant du béton pour les cloisons séparant les appartements voisins, MM. Sauvage et Sarrazin ont rendu leur maison complètement insonore. Ils ont proscrit fort sagement les sculptures, corniches et lambris, vestiges d'un faux luxe fort coûteux et nids à poussière. Les appartements sont remis aux locataires, les murs nus, enduits très soigneusement et chacun les décore comme il l'entend.

Ces ingénieux architectes ont bien mérité de l'hygiène.

Dans la ville, on a mathématiquement déterminé et réglementé d'une manière souvent draconienne les rapports de la largeur des rues avec la

hauteur des maisons, en vue d'assurer à tous les habitants une part suffisante d'air et de lumière. Ces dispositions deviennent superflues avec les maisons à gradins qui prolongent les heures de soleil dans les rues où elles s'élèvent. Près de la demeure à gradins, à laquelle je viens de faire allusion, la rue Vavin reçoit le soleil pendant une heure de plus que les rues voisines parallèles de même largeur.

Il est bien évident que ce genre de construction ne présente un intérêt hygiénique que dans les grandes villes et qu'il est parfaitement inutile d'édifier en gradins les étages d'une villa.

Plus la population est dense, plus le taux de la mortalité s'élève. L'entassement dans les grandes cités est incroyable. Certaines maisons, à Paris, contiennent jusqu'à deux cent cinquante locataires. La moyenne est de trente-deux.

L'*aération* par les fenêtres est celle qui, au point de vue de la quantité et surtout de la pureté de l'air fourni, replace l'homme aussi près que possible des conditions dans lesquelles il se trouve en plein air, c'est-à-dire dans l'état normal. L'aération par les fenêtres ouvertes nous donne un fluide notablement plus pur que celui qui passe par les longs et obscurs tuyaux des grands appareils de ventilation. On connaît aujourd'hui la nécessité de donner à l'homme un air pur. On sait que l'afflux et le mouvement de l'atmosphère diluent, oxydent et annulent les substances putrides et les germes pathogènes. Dans les sanatoria, les phtisiques sont soignés en maintenant ouvertes les fenêtres de leurs chambres.

Mais ces idées ne sont pas appliquées partout puisqu'il existe en France 200.000 maisons sans fenêtres et 1.656.636 autres qui n'ont que deux ouvertures!

Pendant l'hiver, le tirage des cheminées allumées provoque une ventilation extrêmement active. Un kilogramme de bois, en brûlant dans un foyer, évacue et appelle environ 100 mètres cubes d'air à l'heure. Ce n'est pas là évidemment un système de ventillation théoriquement parfait, mais il joue cependant un rôle des plus importants dans le renouvellement de l'atmosphère de nos demeures. Les architectes doivent savoir aujourd'hui appliquer parfaitement les cheminées à la ventilation, même en dehors de tout chauffage. Il n'est pas douteux, en effet, que la ventilation est réelle, même quand on ne fait pas de feu, pourvu que la température de la chambre l'emporte sur celle de l'extérieur. Si la différence de température est inverse, la cheminée joue, au contraire, le rôle de véritable gaine d'introduction.

Le plus simple des poêles est aussi un ventilateur, puisqu'il soustrait à l'atmosphère intérieur la portion d'air appelée par son foyer, brûlée en partie et en partie entraînée dans son tuyau de fumée. Un poêle de ce type et d'une taille moyenne évacue 60 mètres cubes à l'heure, lorsque la différence entre la température intérieure et extérieure est de 12 degrés.

Beaucoup de maisons sont dotées de calorifères à charbon fournissant de l'air chaud. Il se produit dans les appartements un mélange de bouffées d'air chaud, que le calorifère envoie d'en bas

par les bouches de chaleur, avec l'air intérieur des chambres ou les portions du même air chaud qui se sont refroidies. L'air vicié s'en va comme il peut ou ne s'en va pas du tout. Son renouvellement est laissé au hasard.

C'est le pire des systèmes. Il ne vaut pas mieux que celui des poêles à combustion lente. Si perfectionnés soient-ils, ils dégagent dans les cheminées des quantités formidables d'oxyde de carbone. En hiver, pendant la nuit, le feu étant très ralenti, l'air de la cheminée devient plus froid que celui de la chambre surchauffée tout le jour, et le courant des produits de la combustion se met à l'inverse du sens voulu. L'oxyde de carbone envahit sournoisement nos demeures. Le nombre de gens, surtout âgés, que le calorifère à air chaud et le poêle à combustion lente ont tués est incroyable. Emile Zola fut une de leurs victimes.

Dans les lycées, les casernes, les salles de réunion, les théâtres ou le surpeuplement est quelquefois extrême, il faut recourir à la ventilation mécanique qui propulse dans les locaux l'air frais et aspire en même temps, pour l'évacuer au dehors, l'air usé. Les anciens avaient résolu le problème en construisant leurs théâtres à ciel ouvert. Mais par habitude, par nécessité financière et climatérique, les nôtres sont au cœur des cités et clos de toutes parts.

Le *chauffage* par rayonnement d'un foyer dut être le premier auquel l'homme ait eu recours. C'est encore la cheminée à feu nu, sans dispositif compliqué, que les gens fortunés emploient le plus volontiers. Le procédé est coûteux, mais il est

agréable et vraiment salubre. Il rappelle le soleil, foyer par excellence de lumière et de chaleur.

Aujourd'hui, on tend de plus en plus à étaler le calorique sur les murs des habitations. On évite de le faire respirer sous la forme d'air chaud. De cette manière, on se rapproche des procédés de la nature qui nous chauffe par la chaleur rayonnante émanée du soleil. Nos progrès en métallurgie nous permettent de faire courir des tuyaux d'eau chaude ou de vapeur au bas des murs, de les multiplier par des inflexions, de leur donner la forme de registres appliqués verticalement contre les murailles et rappelant un peu un jeu d'orgues. Mais il ne faut pas approuver sans restrictions les architectes qui, partout où ils mettent un radiateur, oublient volontairement la cheminée. L'art et le confort perdent également à cette omission. La cheminée est parfois une œuvre de goût et, avant de la condamner, il conviendrait auparavant de lui donner toutes les améliorations dont elle est susceptible. Une cheminée ordinaire ne rayonne que 6 à 12 pour 100 de la chaleur produite. Revêtue d'une gaine dont l'air s'échauffe au contact des parois du foyer pour être restitué ensuite à l'appartement, elle libère jusqu'à 50 pour 100 de la chaleur dégagée par ce foyer. Ce dispositif n'est pas négligeable.

L'idée de chauffer les maisons par rayonnement en faisant émettre le calorique par leurs parois est fort ancienne. Les maisons romaines étaient à cet effet pourvues de l'*hypocaustum*. Les hypocaustes échauffaient le sol qui était en pierre et sous lequel circulaient les flammes d'un foyer.

C'est précisément à cet emmagasinement de chaleur dans les parois qu'on revient aujourd'hui, comme plus hygiénique que tout autre procédé. On peut voir des vestiges de l'hypocauste, à la carrière du Roi, dans la forêt de Compiègne et dans l'abbaye de Saint-Gall, construite au neuvième siècle. Les *kangs* des maisons chinoises procèdent du même principe.

Les poêles en fonte et, d'une manière générale, les poêles métalliques présentent l'inconvénient de carboniser les poussières organiques de l'air qui passent au contact de leurs parois. Cette circonstance explique en partie la mauvaise odeur de l'atmosphère dans les appartements ainsi chauffés.

Le chauffage à la vapeur, ou à la vapeur et à l'eau, est aujourd'hui si sûr, si propre et si facile, qu'il tend peu à peu à supplanter dans les villes tous les autres modes de chauffage.

La question de l'*éclairage* de nos habitations est de première importance. C'est, en effet, grâce aux foyers lumineux artificiels que l'homme prolonge, en quelque sorte, le jour ou le devance et travaille sans tenir compte de la nuit. La lumière naturelle du soleil ne sert pas seulement à faire voir les objets. Elle est un élément vital au même titre que la chaleur. Son influence sur le développement normal de l'homme et des animaux est indéniable. Enfin, son rôle d'agent destructeur des microbes est capital.

Je réclame, pour nos habitations particulières, un ensoleillage direct, prolongé et généreux. Sans doute le cabinet de travail pourra se contenter de la lumière diffuse pourvu qu'elle soit abondante.

Je fais exception pour les rayons obliques du soleil à son lever ou à son coucher qui ne gênent pas le travail et sont plutôt une visite agréable.

Dans les villes, nos demeures ne reçoivent guère que l'éclairage par reflet, qu'Emile Trélat à appelé la *lumière morte*. L'étroitesse des rues, la hauteur des maisons, la réduction extrême des cours en sont les causes. La lumière n'éclaire directement que les logements des étages supérieurs. Les trois étages inférieurs et le rez-de-chaussée ne reçoivent que la lumière réfléchie par les murs d'en face. Trélat estime que sur les 100.000.000 de mètres carrés de planchers qui existent à Paris, il n'y en a pas plus de 20.000.000, sur lesquels un habitant assis « reçoive sur tout son corps les caresses de la lumière du ciel ».

Hors l'électricité, toutes les sources lumineuses qui nous fournissent l'éclairage artificiel sont des carbures d'hydrogène. La bougie nous donne une flamme sans fixité et d'intensité très inégale. Elle a l'inconvénient de produire en une heure quinze litres d'acide carbonique, presque autant qu'un homme adulte. Les huiles minérales ont remplacé les huiles végétales du bon vieux temps. Le pétrole brut, pour pouvoir être utilisé, subit une distillation fractionnée qui a pour effet de séparer successivement les divers carbures qui le composent et qui entrent en ébullition à des températures différentes. Dans une première opération, on sépare les essences ou benzines qui distillent au-dessous de 150 degrés. Dans une seconde, on recueille les produits distillant entre 150 et 180 degrés : ce sont les huiles lampantes employées pour

l'éclairage. Restent les huiles lourdes dont on extrait la vaseline et la paraffine et qui sont inutilisables pour l'éclairage.

Une lampe à huile libère en une heure 55 litres d'acide carbonique; une lampe à pétrole en libère 94 litres; un bec de gaz-papillon, 88 litres. Dans les appareils à incandescence, la combustion est complète, et il ne résulte de leur fonctionnement que fort peu d'acide carbonique et de l'eau.

Il suffit qu'il y ait dans l'air 4 pour 100 de gaz d'éclairage pour que l'atmosphère devienne toxique, par suite de la présence d'oxyde de carbone. Enfin, le gaz offre un autre danger, qui est la propriété de former un mélange explosif quand il est mêlé à l'air dans la proportion de 1/11.

L'acétylène a l'inconvénient de former avec l'air des mélanges détonnants dans la proportion de 1 pour 7-12 volumes d'air et d'exploser sous un choc ou une étincelle lorsqu'il est comprimé à 2 atmosphères.

L'arc voltaïque a un éclat véritablement aveuglant; la lampe à incandescence est infiniment agréable. Elle n'expose pas aux dangers d'explosion, d'intoxication et d'incendie; elle n'altère pas la composition de l'air; le seul inconvénient est la haute tension du courant dans les fils primaires.

D'une manière générale, il ne faut pas que l'œil voie les sources de la lumière artificielle. Les lampes seront toujours placées fort au-dessus de la tête des travailleurs, afin que les regards ne les rencontrent pas.

⁂

A la question de l'habitation hygiénique se trouve lié un problème de la plus haute importance, celui de la lutte contre la tuberculose. Dans les villes, les tuberculeux meurent en grande partie de l'étroitesse des logis et de leur insalubrité. La tuberculose ne diminuera que lorsque les municipalités des grandes cités, s'étant enfin émues, veilleront à ce que, dans les quartiers ouvriers, les immeubles nouvellement construits soient salubres et abordables aux petits employés et aux ouvriers.

Les architectes et les propriétaires oublient que les humbles forment l'immense majorité des locataires. Le temps est venu de penser à eux.

Le fléau sévit dans les grandes villes avec une violence de plus en plus alarmante. Pourquoi? Parce qu'on ne fait pas encore pénétrer partout à flots l'air et la lumière, parce qu'on ne démolit pas les taudis, parce que là où on démolit un quartier pour pauvres gens, on rebâtit des maisons chères, et l'on ne s'occupe pas de loger convenablement les expulsés qui vont s'entasser et se contagionner dans les demeures les moins salubres. On ne pense pas à construire de très nombreux immeubles à bon marché. Mais on sait fort bien que la tuberculose est intimement liée à l'amélioration architecturale des villes. Les maisons sont partout trop hautes et, même dans les quartiers excentriques, les loyers sont trop élevés pour les humbles.

Le péril est formidable. De 1900 à 1910, on a

supprimé 110 hectares de jardins parisiens qui étaient des îlots de verdure, des réservoirs d'air pur nécessaires à la salubrité de la ville. On a bâti à leur place des immeubles de grand rapport.

On parle dans les statistiques officielles de diminution de la tuberculose à Paris. Hélas! malgré la décroissance de la mortalité générale, le pourcentage des cas s'élève régulièrement. D'un rapport dressé par mon distingué confrère, le docteur Fillassier, directeur des travaux statistiques de la Ville de Paris, pour le Conseil général de la Seine, il résulte que partout les morts dues à la tuberculose ont progressé régulièrement, de 1896 à 1911. Voici quelques chiffres établis par rapport à 100.000 habitants:

LOCALITÉS	ANNÉE 1896	ANNÉE 1911
SAINT-DENIS	181	410
SCEAUX	297	330
ROUAY	272	400
LE BOURGET	119	310
PRÉ-SAINT-GERVAIS . .	835	1.350
FONTENAY-AUX-ROSES.	90	384
ARCUEIL-CACHAN . . .	100	332
LE KREMLIN-BICÊTRE .	224	320
ÉPINAY	105	260

Alors que, depuis 1880, malgré l'augmentation de la population parisienne, la mortalité générale a diminué de 10.000 unités, alors que la santé de Paris s'est indiscutablement améliorée et que certaines maladies, autrefois très communes, sont au-

jourd'hui en décroissance, on constate que sur 100 décès dus à toutes causes, la proportion de ceux causés par la tuberculose a augmenté régulièrement. Elle est passée de 20 à 25 pour 100. En 1880, il mourait hebdomadairement à Paris 1.071 personnes. En 1913, on ne compte plus que 855 décès. Mais en 1913, comme en 1880, il meurt, toujours par semaine, 200 à 220 tuberculeux. Ainsi la tuberculose en est au même point à trente-trois ans de distance.

Années.	Décès par toutes tuberculoses (phtisie, méningites et autres tuberculoses.)	Décès par toutes causes.	Sur 100 décès dus à toutes causes, morts par tuberculose.
1880	11.026	55.706	19.75
1881	11.204	55.103	18.51
1882	11.011	56.854	19.38
1883	11.421	54.763	20.85
1884	11.625	55.059	20.11
1885	11.674	52.726	22.14
1886	11.258	55.110	22.14
1887	11.818	52.836	22.24
1888	11.472	51.220	22.33
1889	12.049	54.083	22.27
1890	12.586	54.566	23.06
1891	12.438	52.262	23.78
1900	12.548	51.725	24.25
1905	11.952	47.843	25.00
1910	11.723	45.814	25.58
1911	11.547	48.942	23.66
1912	11.033	46.707	23.62
1913	11.119	45.355	24.51

Tableau du Docteur Dieupart.

Voici un tableau que j'emprunte à un travail du docteur Dieupart. Il montre bien, pour dix-huit années, la progression régulière de la tuberculose. Ces chiffres ne comprennent que les domiciliés à Paris.

S'il était vrai que la tuberculose fût réellement en diminution, nous aurions dû avoir, en 1913 seulement, environ 9.000 décès causés par elle et non 11.119. Encore, à ce taux, ne serait-elle que stationnaire.

Il n'existe pas de maladie plus meurtrière que celle-là. Aucune n'a jamais fauché l'humanité avec autant de continuité. Les grandes épidémies enregistrées dans l'histoire ont entraîné parfois une mortalité énorme. Mais elles étaient de courte durée. La phtisie est, au contraire, annuelle avec des exacerbations périodiques au cours de l'hiver et au début du printemps. Jointe aux autres maladies respiratoires, elle entraîne près de 40 pour 100 de la totalité des décès.

Il est prématuré de parler de la diminution de la tuberculose.

CHAPITRE XIII

LE SURMENAGE ET LA SCIENCE DU REPOS

La vie contemporaine et le surmenage. — Une science inconnue: la science du repos. — Le bilan de l'usure nerveuse est exactement tenu par la nature. — Le sommeil. — La régularité des habitudes. — Economie des forces et thésaurisation de l'énergie.

La vie contemporaine est faite de fièvre et de mouvement. Bien des hommes ne peuvent la supporter qu'en se refusant tous les plaisirs que la fortune met à leur portée. Que de magnats de New-York, de Londres ou de Paris n'osent boire un verre de vin qui pourrait leur donner la migraine, fumer un cigare, perdre un temps précieux au cercle ou au théâtre! Ils se contentent de poisson, de lait et d'eau minérale à leurs repas. S'ils vont une fois par semaine visiter leur maison de campagne, ils sont, ce jour-là, sur pied dès l'aurore, visitent les travaux, donnent des ordres et rentrent à leur bureau, ayant fait en vingt-quatre heures plus que tout autre propriétaire en huit jours.

Dans ce temps de surmenage, l'important est de savoir s'arrêter un instant pour tirer de ce loisir tout le réconfort possible. Il serait désirable de voir inscrire, dans nos universités, au milieu de l'enseignement rebattu, emprunté aux vieux programmes, un cours original sur cette science inconnue : *la science du repos.*

La force musculaire est notre moyen d'action ; mais ce qui nous fait agir est une autre force qui se dissimule derrière elle, et que nous appelons force nerveuse. C'est la vie même dont nous vivons, distillée par une merveilleuse alchimie de la nourriture qui nous sustente, de l'atmosphère, de la lumière qui nous baignent. Lorsque cette force, produit aristocratique de la vie, s'épuise, l'organisme s'arrête. Il ne faut donc pas s'étonner que, pour se remettre d'une attaque sérieuse de ce qu'on appelle l'épuisement nerveux, la nature, frustrée, réclame un temps qui paraît toujours au surmené ridiculement long, voire interminable. Mais le surmené est coupable de n'avoir pas tenu ses comptes avec le soin minutieux que la nature apporte toujours au règlement des siens. Il espérait peut-être, à supposer qu'il se soit donné la peine d'y réfléchir, qu'elle serait aussi négligente que lui, et qu'il pourrait passer l'éponge sur nombre de peccadilles.

Mais la nature a d'autres façons d'agir, comme il l'apprend bientôt à ses dépens. Elle n'adopte point les voies sinueuses et douces de la charité : tout au contraire ; elle ne veut suivre que les voies franches et rigides de la vérité comme de la justice. Et, somme toute, mieux vaut que le châti-

ment, pour les infractions réitérées à ses ordres, soit quelquefois terriblement brusque que de violer indéfiniment sa loi, suivant le gré de chacun.

Je m'occupe ici de ceux qui ont offensé la nature dans la folle poursuite du plaisir, ou dans la lutte non moins folle pour conquérir la place qu'ils ambitionnent au sein de la société. Il faut les laisser régler leurs comptes comme ils peuvent.

Pour la plupart des hommes, le temps marche vite et sans répit; il s'accélère davantage de jour en jour. La science et l'invention vont presque à trop grands pas pour nos facultés héritées d'ancêtres qui vivaient à des époques plus lentes. Malgré tous les avantages que la vapeur et l'électricité lui offrent pour opérer avec plus de rapidité, l'homme d'affaires se trouve contraint, par la connexité de toutes les branches du négoce, de posséder infiniment plus de notions qu'on en avait autrefois. S'il essaie de poursuivre ses affaires comme on les poursuivait jadis, paisiblement, il s'aperçoit bientôt que ses voisins lui enlèvent sa clientèle, et il se sent obligé de se plonger dans des études statistiques qui eussent semblé, il y a trente ans, absolument étrangères aux tenants et aux aboutissants de son commerce.

Les hommes de ce temps doivent apprendre à changer l'amure de leurs voiles avec une habileté, une soudaineté qui auraient fait mourir à la peine leurs respectables pères et qui contribuent, pour une bonne part, à les exténuer. L'esprit doit changer comme le ciel, avec une prestesse jusqu'à ce jour inconnue. Dans le tourbillon des affaires auxquelles s'ajoutent de tous côtés des exigences

croissantes, chacun de nous risque d'épuiser la force nerveuse mise à sa disposition; car il ne faut pas oublier que nous n'en possédons pas un stock infini, mais une part strictement dosée, dont la nature tient un compte très exact, tandis que nous la dissipons sans scrupule. Nous essayons de duper la nature à force d'élixirs et de toniques, d'alcool et de café; ce ne sont là que des coups d'éperons dans les flancs d'un cheval fourbu. Ils n'ajoutent et n'ajouteront jamais à la force dont nous disposons.

Mais nous n'avons plus le temps de dormir; nous n'avons plus le temps de nous reposer.

Regardons autour de nous. Les vraies tragédies de la vie, les drames passionnels les plus terribles se produisent souvent là où on les attendait le moins. Ils se jouent sous nos yeux, dans l'existence de bien des épouses et des mères, au sein de nos grandes villes. Les pauvres femmes, tiraillées par leurs devoirs envers leurs maris, leurs enfants, leur religion, leurs obligations mondaines, qui souvent ne sont pas minimes, en raison de la situation présente ou éventuelle du mari, se tuent petit à petit devant nous, torturées en même temps par l'insuffisance du service domestique qui rend la tenue d'une maison et d'un intérieur confortable très difficile. Combien en avons-nous vu de ces malheureuses succomber sous les efforts qu'elles font courageusement pour jouer leur rôle jusqu'au bout! Et il en meurt chaque jour ainsi autour de nous avec un bon sourire sur les lèvres. Nous les rencontrons par centaines, dans la rue, dans les visites de l'après-midi. Ceux qui vivent en dehors

de leur cercle ne voient en elles que des femmes gracieuses et brillantes; ils inclinent la tête devant leur charme et leur élégance, mais ils ne se doutent pas qu'ils rendent hommage à des martyres. Celles qui se reconnaîtront dans ces lignes sauront qu'on les connaît et qu'on s'intéresse à leur sort.

Les hommes de ce temps ont besoin de thésauriser leur énergie nerveuse et de se mettre à l'école du vieil avare. Ils se rendent follement débiteurs de la nature et il leur faut sans cesser solder de l'arriéré. Certes, ce créancier ne se refuse pas à recevoir son paiement par acomptes, mais il exige tout son dû jusqu'au dernier centime.

Hélas, il arrive parfois que, modernes ilotes, nous sommes obligés de travailler encore lorsque nous avons épuisé notre crédit à la banque des forces nerveuses. Nous avons beau supprimer alors toutes les dépenses inutiles et reconstituer nos réserves, avec le plus d'économie possible, nous avons beau ne plus gaspiller notre force, sous aucun prétexte: le déficit est trop grand, nous ne le comblerons jamais et l'irrégularité de nos sentiments, l'inégalité de notre caractère, l'attachement à des habitudes passionnées deviendront désormais les traits saillants de notre personnalité morale.

***

La quantité de travail que l'on peut accomplir dépend de l'équilibre entre la force nerveuse et la force musculaire, bien plus que la dose exacte

de l'une ou de l'autre. Chez quelques-uns, l'équilibre est si délicatement ajusté qu'il n'y a pas de risques de les voir jamais s'user à la peine. N'était la loi de la nature qui n'admet pas que la vie soit parfaite, si elle ne comprend la mort dans ses phases, il semble que ces privilégiés pourraient vivre éternellement.

Mais ces gens, si parfaitement équilibrés, sont l'exception. Les effets de la fatigue continue apparaissent partout. Ce sont les œuvres de la statuaire et de la peinture contemporaines qui l'attestent par leur perpétuel « inachevé » et leur manque de « conclusion ».

En définitive, que doivent faire les gens encore obligés de travailler alors qu'ils ont déjà épuisé leur crédit à la banque des forces nerveuses? Deux choses : supprimer toutes les dépenses inutiles et reconstituer les réserves avec le plus d'économie possible. Les seuls moyens d'atteindre ce double but, qui soient conformes aux vues de la nature, sont le sommeil et le repos.

Le sommeil est le seul état dans lequel les dépenses nerveuses sont suspendues. A l'état de veille, même en dehors de toute activité musculaire, nous pensons toujours à quelque chose. Les cellules de notre cerveau se réduisent à l'état de déchets. L'idée la plus fugitive qui nous traverse l'esprit pendant que nous somnolons, allongés sur l'herbe et que nous nous figurons ne rien faire, contribue cependant à diminuer notre puissance d'action. Quand bien même nous serions capables de paresse absolue, les battements de notre cœur et les mouvements de notre respiration détermine-

raient encore une certaine dépense de force nerveuse. Dans le sommeil profond, cette dépense se réduit au minimum, tandis que les forces réparatrices demeurent à l'œuvre. C'est là ce qui explique le sentiment de bien-être éprouvé après une nuit de calme repos. Au surplus, le sommeil ne répare pas les forces seulement par le repos complet qu'il procure à certains organes et par la diminution de l'activité de tous; c'est surtout en transmettant du centre cérébral à toutes les parties de l'organisme, une nouvelle provision d'excitabilité, qu'il produit ses effets salutaires.

De même que la régularité dans les repas prévient et suffit parfois à guérir la dyspepsie, de même la régularité du coucher dans les premières périodes de l'insomnie suffit souvent pour la faire disparaître. Il n'est rien au monde qui tende plus à se transformer en machine que le corps humain lui-même. Pour peu qu'on lui demande chaque soir de se soumettre au sommeil à heure fixe, on peut tenir pour à peu près certain qu'il obéira.

Se coucher régulièrement chaque soir à la même heure, si l'on peut, est une règle d'hygiène. Si le sommeil ne vient pas aussitôt qu'on l'attend, ne pas s'agiter fébrilement, mais demeurer inerte jusqu'au bout du petit doigt. Cela contribuera puissamment à provoquer l'assoupissement, et lors même qu'il n'arriverait pas, le repos complet dont jouit déjà tout l'organisme évitera des dépenses nerveuses inutiles. Sans doute, demeurer parfaitement immobile quand on éprouve la démangeaison de se remuer en tous sens, demande une certaine concentration de la volonté et il est

permis de supposer que le cerveau s'en fatiguera presque autant que du mouvement réel.

Si, au bout d'un certain temps, la volonté ne réussit pas à provoquer le sommeil, il faudra recourir à quelque moyen propre à chacun de nous et que l'expérience nous a enseigné. Il y a longtemps que les disciplines les plus nombreuses et les plus variées, se basant sur la nature de l'insomnie, ont été vantées pour la vaincre. On a conseillé de compter perpétuellement les mêmes chiffres, et, récemment, le docteur Reclam estimait qu'on arrivait régulièrement au résultat souhaité en comptant mentalement 1, 2, 1, 2, et en faisant coïncider le 1 avec l'expiration et le 2 avec l'inspiration. Il fut également recommandé de considérer fixement un objet, une partie quelconque de son corps, un pied, par exemple, avec une insistance pleine de fermeté. Quelques-uns indiquent la chambre tapissée de bleu comme souveraine.

On a également préconisé quelques médicaments nouveaux : l'huile d'olives, qui réussirait à merveille chez les dyspeptiques à réaction acide, les vaporisations de menthol, d'alcool ; l'emploi d'un mélange de vaseline et de paraffine pour boucher hermétiquement le conduit auditif, et jusqu'au vaccin streptococcique ! On ne saurait se montrer plus éclectique.

Couchez-vous de manière à détendre tous les muscles. Il est possible de supprimer le mouvement et la volonté, si l'on s'y applique sérieusement. Il ne faut pas donner à ses mains une position définie. Qu'elles tombent où elles voudront et comme elles pourront. Le balancement léger d'un

hamac, comme celui du berceau, attire positivement le sommeil, car tout mouvement rythmique produit une influence assoupissante sur le cerveau, à la condition que ce mouvement se ralentisse insensiblement et finisse par s'éteindre tout à fait.

⁂

Dans le cours normal de la vie, ce n'est pas le travail, mais le surmenage qui tue. La meilleure façon d'éviter celui-ci est d'avoir des habitudes et de se rendre jusqu'à un certain point routinier. La régularité de la routine a ceci d'éminemment utile qu'elle dispense de prendre constamment des décisions sur ce qu'il convient de faire et de ne point faire. Elle met l'individu dans la situation d'une personne qui n'a qu'à exécuter les ordres d'autrui.

Pour éviter le surmenage, rien n'est donc meilleur que de se laisser entraîner à prendre des habitudes. Nous faisons avec aisance ce dont nous avons l'habitude, par cette raison physiologique qu'une cellule nerveuse, quand elle a agi une première fois, possède une tendance à agir de nouveau dans le même sens. La substance nerveuse conserve l'empreinte des impressions qu'elle reçoit.

On économisera donc une grande quantité d'énergie nerveuse en remplissant sa vie d'habitudes. La nécessité constante de prendre des décisions nous use plus que toute autre fatigue. On m'a objecté que cette espèce d'automatisme implique une certaine infirmité de l'esprit. Je n'en crois

rien. Il représente seulement un moyen efficace mis à notre disposition pour limiter la dépense de nos forces qui est incessante et semble croître indéfiniment.

Avoir l'esprit absorbé d'ordinaire par les menus détails de chaque jour, c'est se rendre incapable de rien lire en dehors de son journal, c'est n'avoir aucune liberté d'esprit. On se sent incapable d'intéresser ou même de distraire ceux que l'on voudrait le plus obliger. On se voit enfin vieillir avant l'âge, car rien ne creuse les rides aussi vite, aussi sûrement que d'attacher son esprit aux chétifs soucis de la vie quotidienne. L'occupation régulière qui n'absorbe ni ne préoccupe, calme la fatigue nerveuse.

Sans doute, nul ne peut se donner le calme à volonté. On ne l'acquiert pas de force. Mais ce que tout homme peut faire, c'est prendre à son gré, la position de repos, et attendre. Economiser notre force et diminuer le gaspillage de notre vigueur physique, réclame de chacun de nous de la réflexion et de l'ingéniosité.

La règle est de ne faire aucun mouvement sans but ni portée. Si l'on observe cette règle, si l'on s'abstient chaque fois qu'on se surprend sur le point de l'enfreindre, on sera surpris du nombre des mouvements inutiles. On ne dessinera pas sur le sol des arabesques inutiles avec le bout d'une canne; on ne jouera pas avec les petits paquets tenus à la main. On ne tourmentera pas les goussets ou les boutons de son gilet; on ne fouillera pas nerveusement dans ses poches pour n'en rien extraire; on demeurera parfaitement calme à ta-

ble et on laissera en repos couteau, pain et serviette. Cela confine à des préceptes de civilité puérile et honnête, mais il n'est pas inutile de les répéter quand ils s'accordent, comme c'est le cas, avec les principes mêmes de l'hygiène.

Le repos volontaire est, pour les gens affairés, un gain de temps. Voici comment l'un de mes maîtres regrettés, l'illustre chirurgien lyonnais Ollier, donnait sa prescription pour obtenir un repos volontaire : « Comment je m'y prends? Je me « retire dans mon cabinet; j'éteins le jour de mes « fenêtres; j'allume un cigare; je m'assieds et « j'accomplis l'opération. Je ne sais comment ren- « dre la chose en paroles; mais c'est un état qui « ressemble au sommeil, comme le sommeil res- « semble à la mort. Il consiste à ne rien faire, « absolument rien. Je ferme les yeux et j'essaye « d'arrêter tous les mouvements. Je ne pense à « rien. Il ne faut qu'un peu d'habitude pour « étouffer ainsi la pensée. Dans ce *farniente* déli- « cieux, je reste quinze à vingt minutes. C'est « l'état le plus favorable à la digestion, et c'est ce « qui explique l'habitude des animaux de dormir « après le repas. J'aimerais mieux perdre de gros « honoraires que ces vingt minutes de chaque « jour. »

La hâte et la précipitation habituelles sont des vices infernaux. Elles sont l'apanage des gens dépourvus de méthode. Ceux pour lesquels l'ordre est un besoin doublé d'un plaisir esthétique possèdent un moyen précieux d'éviter autant que possible la déperdition de nervosité. Ce que l'on économise de temps et de fatigue en tenant toute

chose à sa place est incalculable. L'habitude de rester tranquille, d'une part, l'ordre et la méthode, d'autre part, sont des régulateurs puissants de nos dépenses nerveuses.

Ceux qui s'insurgent sans trève contre les conditions de leur existence se fatiguent sans mesure; ceux qui sont perpétuellement anxieux des choses contre lesquelles ils ne peuvent rien, consument à grand feu leur vie. S'en tenir aux choses essentielles et s'abandonner à ce courant irrésistible qui, d'un mouvement uniforme, porte les hommes au but où ils doivent tous fatalement atteindre, caractérise le sage.

CHAPITRE XIV

L'HOMME ET L'INFLUENCE DES CLIMATS

Relations étroites entre l'être humain et le milieu dans lequel il vit. — Les climats déterminent les formes. — Pérennité des mêmes races sous les mêmes climats. — Croisements eugéniques et croisements stériles. — Le climat régulateur des mœurs, des habitudes et des tendances sociales. — Influence du climat sur les maladies. — Le climat et les langues.

L'influence que les climats exercent sur notre développement démontre l'intimité des rapports qui lient étroitement l'être humain au milieu dans lequel il vit. On ne peut suivre les voyageurs et les naturalistes dans leurs descriptions des différentes régions de la terre sans être frappé de ce fait que les êtres qui se trouvent placés sous telle ou telle latitude et qui s'y reproduisent ne sont pas seulement appropriés aux circonstances physiques de milieu; ils ont, de plus, une empreinte, et, pour ainsi dire, une couleur commune.

De même que les productions végétales traduisent les qualités de la terre et des eaux, et se plient aux différents états de l'air, de même les

animaux, dont la nature est particulièrement souple, sont modifiés et façonnés sans relâche, par les impressions qu'ils reçoivent des objets extérieurs, par les substances que le lieu fournit à leurs besoins, par la lumière du ciel sous lequel ils se trouvent placés.

L'homme, qui est le plus souple de tous les animaux, le plus spécialement doué de la faculté d'imitation, le plus susceptible de recevoir toutes les empreintes imaginables, diffère si notablement de lui-même sous les divers climats, que les naturalistes considèrent la race humaine comme subdivisée en plusieurs espèces distinctes. Enfin, l'analogie physique de l'homme avec les objets qui l'entourent et qu'il se trouve forcé d'approprier à ses besoins est souvent si frappante, qu'à l'examen le plus superficiel l'on peut déterminer la nature et la zone du climat auquel appartient un individu. Je m'excuse ici de remonter loin dans le passé et d'invoquer le témoignage d'Hippocrate: « Il est parmi les hommes, disait-il, des « races ou des individus qui ressemblent aux ter« rains montueux et couverts de forêts; il en est « qui rappellent ces sols légers qu'arrosent des « sources abondantes; on peut en comparer quel« ques-uns aux prairies et aux marécages, d'au« tres à des plaines sèches et dépouillées... Les « saisons déterminent les formes. Or, les saisons « diffèrent entre elles; la même saison diffère « d'elle-même dans les divers pays, et les formes « des êtres vivants retracent toutes ces diver« sités. »

Il faut chercher dans les impressions reçues du

dehors la véritable cause des changements imprimés par le climat à l'organisme humain. Si ces impressions sont assez dissemblables dans les différents climats pour être vivement ressenties par les organes, les tempéraments présenteront nécessairement de grandes variétés.

Il est d'observation commune que les saisons exercent une profonde influence sur l'état de l'économie animale. Chaque saison détermine en nous des phénomènes particuliers; les empreintes qu'elle y laisse sont d'autant plus marquées et plus durables que son action s'est exercée sans mélange plus fortement et plus longtemps. Nos dispositions sont modifiées proportionnellement à la cause agissante et dans les limites entre lesquelles il leur est permis de changer. De même, la plupart des maladies infectieuses qui nous atteignent sont saisonnières. Les germes qui les produisent sont, à l'instar des êtres vivants, sensibles à l'action de la température atmosphérique et des saisons.

Si l'on jette un coup d'œil sur le tableau des différents climats, on s'aperçoit bientôt qu'à chaque importante division de notre globe correspondent, parmi les espèces animales, des diversités de structure, d'instincts et d'habitudes. La manière de pourvoir à leurs besoins, le genre et le caractère de leurs facultés primitives, la tournure et la direction de ces facultés et de ces besoins sont subordonnés à la nature du sol et à celle de ses productions. Il est des végétaux qu'on ne peut transplanter sans les faire périr; il est des animaux qu'on ne peut dépayser sans tarir la source

qui les engendre et parfois même sans les frapper directement de mort.

Ces faits sont bien connus. Nul ne conteste aujourd'hui que la taille du corps humain, la forme de ses membres, sa physionomie, en un mot, toute son apparence extérieure, dépendent du sol qui l'a produit, des impressions journalières qu'il y reçoit, du genre de vie qu'il y mène et surtout des aliments que la nature lui fournit.

La sensibilité de l'homme est, par rapport à celle de toutes les espèces animales connues, la plus souple et la plus mobile. Tout ce qui peut agir sur les autres créatures vivantes agit, en général, d'une manière encore plus forte sur lui. On ne comprendrait pas comment le climat, qui exerce un empire si étendu sur les animaux, serait sans influence sur l'homme. C'est, au contraire, aux qualités même qui caractérisent et constituent la supériorité de son organisation que tient sa dépendance de tant de causes diverses, dont il est même quelquefois le jouet.

Dans les pays dont le climat a des caractères prononcés, nous observons qu'au bout d'un petit nombre de générations, les étrangers reçoivent plus ou moins son empreinte. Depuis la conquête de l'Algérie, c'est-à-dire dans un espace de temps que nous devons considérer comme très court, des familles européennes établies en Afrique vers 1828 ou 1830 ont déjà acquis certains caractères physiques et moraux propres aux indigènes.

« En 1887, expliquait récemment, à la Société « eugénique de France, mon ami le docteur Lau- « monier, au cours d'un voyage en Egypte, j'avais

« été extrêmement frappé de l'étrange ressem-
« blance qui existe entre les riverains actuels du
« Nil et les anciennes représentations de labou-
« reurs, d'artisans, d'ouvriers, de soldats, etc.,
« qui figurent, en peinture et en bas-relief, sur
« les plus vieux monuments (1). »

L'Egypte, conquise et occupée successivement par des Ethiopiens et des Tamahous, par des Iraniens et des Sémites, des Hellènes et des Latins, des Arabes et des Turcs, devrait présenter une population à caractères variables. Nous en trouvons sans doute des exemplaires, mais à l'état de couche mince recouvrant un substratum ethnique, profond et immuable. Le fellah contemporain est la reproduction vivante des gens que nous voyons sur les peintures de Thèbes ou qui s'agitent sur les bas-reliefs de Philoé et d'Abydos.

Comment expliquer cette permanence des caractères d'une race dans un même pays à cinquante siècles de distance?

Laumonier rechercha des familles ayant à l'origine un mariage entre conjoints de couleurs différentes et consulta les archives iconographiques de ces familles. Il put, avec de la patience, recueillir une vingtaine d'observations. Elles furent assez décisives pour lui permettre d'en déduire une loi qu'il a nommée *loi de dominance* et qui peut s'exprimer ainsi : « *Les enfants issus de mariages mix-*
« *tes finissent toujours par revenir au type du*
« *parent qui est resté dans son pays d'origine.* »

---

(1) *Le retour au type dans les métissages humains. Eugénique*, février 1914.

Ainsi un Chinois qui se marie avec une Française aura des descendants qui, après trois ou quatre générations, reviendront tous au type blanc, si les ménages successifs ont habité la France, au type jaune s'ils ont habité, au contraire, le Céleste-Empire. On ne saurait démontrer avec plus de force l'influence du milieu sur la race.

Dans des associations croisées, les autochtones finissent toujours par dominer. Il faudrait qu'une immigration fût vraiment torrentielle pour modifier les types nationaux. Cela est arrivé quelquefois.

Quelle interprétation peut-on donner de cette loi? Il faut recourir, pour l'expliquer, au conflit des énergies héréditaires et des caractères qui les traduisent. Lorsque l'un des deux parents est transplanté, il passe d'un milieu adapté dans un milieu auquel il ne l'est pas. Une part de son activité est utilisée par lui pour s'adapter au nouveau milieu. Les fonctions génitales sont, sans doute, parmi les premières amoindries, comme le montre l'exemple des grands animaux transplantés qui, dans ces conditions, perdent la propriété de se reproduire. Il en est probablement de même pour l'homme. La cellule sexuelle vivante du parent immigré transmet ainsi moins énergiquement, donc plus rarement, son hérédité.

En réalité, cette loi de dominance n'est que l'un des principaux procédés employés par une race étroitement et depuis longtemps adaptée à un sol, pour s'y défendre, y sauvegarder sa stabilité et son homogénéité. La ressemblance du côté du parent qui n'a pas bougé est indéniable, mais

d'autres influences peuvent se faire sentir. C'est ainsi qu'aux Etats-Unis, Boas a constaté une tendance générale au retour vers le type américain primitif, celui des Peaux-Rouges, quoiqu'il n'y ait pas, à proprement parler, de croisements entre Indiens et Américains.

Cet illustre anthropologiste a fait connaître les conclusions de la Commission sénatoriale des Etats-Unis chargée de rechercher ce que devenaient, au point de vue de la race, les immigrés en Amérique. Ces conclusions battent en brèche les principes admis jusqu'ici.

On pensait, en effet, que les caractères des races étaient profondément fixés chez les êtres humains et qu'il fallait de longs siècles pour les modifier. Or, la commission a constaté que les différents types se fondent assez rapidement, comme dans un moule uniforme.

Les observations furent faites avec une rigueur toute scientifique. Les expérimentateurs s'attachèrent surtout à la forme de la tête, considérée comme la plus caractéristique. Ils étudièrent deux types d'immigrants absolument dissemblables : l'Israélite oriental, principalement le Bohémien à tête ronde, et l'Italien méridional à tête longue.

Sur plus de 1.200 observations, les résultats furent identiques : en un temps très court, la forme du type se modifiait et perdait ses caractéristiques essentielles. La commission, surprise, a voulu connaître les causes de ces modifications. Là elle a été arrêté, ou plus exactement, elle en est venue à désigner, une fois de plus, comme cause déter-

minante, le milieu qui, par toutes ses composantes, détermine puissamment ces changements.

Il faut donc admettre vraiment la puissance et l'efficacité du climat sur le maintien et la formation des races. Cette influence climatérique agit même quand les parents sont étrangers au pays. Sous un même ciel, une loi mystérieuse ramène à un type uniforme les types humains les plus dissemblables.

Parmi les nations d'Europe, les unes se sont formées au moyen d'éléments ethniques divers, les uns autochtones, les autres immigrés. Peu à peu, tout ce qu'il y avait de divers et de saillant dans les attributs primitifs s'est émoussé et atténué. L'ensemble a fini par prendre une nuance uniforme et par être *un*. Mais il a été nécessaire, indispensable même, que les propriétés du sol et du climat ne différassent point considérablement d'une extrémité à l'autre du territoire occupé.

Cette force d'uniformisation que possède le climat, à l'égard des êtres vivants, a été exprimée par de Quatrefages sous le nom d'*action stabilisante*. La population actuelle de la France, issue à des époques très diverses, de rameaux ethniques nombreux, offre un remarquable exemple des effets heureux de cette action du climat.

En résumé, le climat paraît avoir été l'un des facteurs principaux dans la constitution des *races humaines*, soit qu'on les envisage comme des *espèces*, dans le sens de Darwin, soit que l'on n'entende par ce mot, avec de Quatrefages, que des *variétés* d'une espèce unique. Aidé par le temps, par la sélection naturelle et par d'autres éléments

souvent imprévus, le climat modifie les familles humaines et finit par provoquer la formation de types distincts.

Dans l'impossibilité de remonter au delà des temps historiques qui ne sont qu'un très bref instant dans le cours des siècles innombrables déjà vécus par notre planète, nous ne pouvons constater qu'un fait, c'est qu'il existe des hommes sur presque tous les points de la surface solide du globe et que ces hommes diffèrent entre eux comme les climats sous lesquels ils vivent.

Remarquons, en passant, que le milieu physique n'est pas tout pour l'être humain et que, dans ses multiples adaptations, l'homme est également très influencé par le milieu moral dans lequel il se trouve placé. Je n'en veux pour preuve que l'exemple des races inférieures, nègres, Polynésiens qui, n'ayant aucune tendance à l'expatriation, non seulement succombent quand on la leur impose, mais disparaissent presque aussi fatalement, quand les civilisés viennent à eux et s'installent chez eux. Lorsque nous aurons porté au cœur de l'Afrique la civilisation et la lumière, il faudra, sans tarder, nous préoccuper de l'existence des tribus de ces régions qui seront, par le fait même de notre présence, directement menacées dans leur vie.

⁂

Il est interdit à l'être humain de prospérer indistinctement sous tous les climats. Les seules migrations humaines heureuses se firent sans changement de latitude, en suivant des lignes pa-

rallèles. Si le déplacement se fait dans le sens du méridien, il est avantageux de tendre à s'élever vers le nord, ou mieux, de passer sous une isotherme plus faible. Mais les peuples civilisés ne suivent pas cette règle et un penchant uniforme les entraîne, au contraire, plutôt à coloniser vers le sud ou sous des isothermes plus élevées. Cependant, ce ne sont pas là des lois absolues s'opposant à l'acclimatement. A San-Léopoldo, au Brésil, 120 familles allemandes ont, en quarante-cinq ans, engendré 140.000 individus. Mais ce fait est exceptionnel. Ce qui est la règle, c'est le peuplement du Canada par les 10.000 Français de 1678, qui sont aujourd'hui plus d'un million; c'est la colonisation de l'Acadie par les 400 Français de 1671 qui sont aujourd'hui 150.000, malgré les massacres et les persécutions; c'est la pullulation allemande aux Etats-Unis; c'est aussi l'impossibilité pour les Germains de subsister et de faire souche en Afrique.

La remarquable aptitude des Français, des Anglais, des Allemands à l'acclimatement dans le nord de l'Amérique s'évanouit quand il s'agit des pays intertropicaux. La culture de la race blanche se maintient avec peine à la Guadeloupe. Les Espagnols représentent la seule famille européenne capable d'assurer l'avenir de l'Amérique du Centre et du Sud. Il est vrai qu'ils ne sont pas des latins purs. Ils ne sont même pas originairement des Aryas comme les Gréco-Latins. Ils sont vraisemblablement d'un sang africain ou peut-être atlantique.

Au cours des siècles, l'Afrique fut maintes fois

en relations d'invasions et de migrations avec la péninsule Ibérique. Les Carthaginois et les Maures sont les ancêtres directs des Espagnols contemporains. Sans doute, l'infusion du sang romain, puis germanique est indéniable, mais elle n'a pas prévalu sur les éléments précédents qui sont fondamentaux.

Voilà pourquoi l'Espagnol n'est pas dépaysé sous les tropiques. Il lui est loisible de s'accoupler, avec fruit, avec l'Indienne de l'Argentine ou la Mauresque d'Oran. Il prospère merveilleusement dans notre Algérie. La natalité espagnole est en Espagne de 37 pour 1.000, à Cuba de 41 pour 1.000, en Algérie de 46 pour 1.000. Ce sont les races méridionales (Maltais, Italiens, Espagnols) qui fournissent toujours le plus grand excédent de naissances dans toute l'Afrique du Nord. Les Allemands, qui s'égarent dans ces parages, sont, au contraire, toujours en déficit. Les Français d'Algérie ont une natalité de 33 pour 1.000 et une mortalité de 29 pour 1.000. Ils sont donc aptes à coloniser cette partie du continent africain.

Il faut également, pour évaluer l'aptitude à l'acclimatement d'un peuple déterminé, faire une large part à son état social, politique et religieux, à ses mœurs et à ses habitudes. C'est ainsi que les Républiques latines d'Amérique eussent, sans doute, prospéré plus rapidement, si elles n'avaient eu à lutter d'abord contre les déplorables traditions politiques de l'Espagne, et si elles n'étaient encore imprégnées d'idées religieuses peu favorables à l'expansion de l'activité humaine.

La formule de de Quatrefages est vérifiée par-

tout : le climat, aidé du temps et du métissage, est un modificateur irrésistible de l'espèce humaine. Les races, aptes à contracter des croisements eugéniques, c'est-à-dire aptes à fournir, par le croisement, des races nouvelles et durables, sont appelées au plus grand avenir. C'est le cas de la famille Hispano-Ibérique unie aux Indiens du Nouveau-Monde et même au nègres transportés d'Afrique. Par contre, les Anglo-Saxons des Etats-Unis n'ont ni l'aptitude, ni le pouvoir de produire pareillement une race nouvelle dans les domaines qu'ils occupent. Ici les produits du croisement retournent toujours à l'un des types primitifs, blanc ou noir. C'est un fait de grave importance, car il est désormais certain que la race anglo-saxonne déchoit en se créolisant. Les hommes y perdent leurs muscles et les femmes leurs mamelles. La créolisation hispano-américaine fournit, au contraire, des types dont les caractères sont ceux d'une famille désormais fixée. Des croisements aussi heureux ne peuvent avoir lieu qu'entre races rapprochées l'une de l'autre. C'est une condition essentielle de fécondité indéfinie des produits. De même que les Anglo-Saxons sont inaptes à engendrer en s'unissant aux autochtones du Nouveau-Monde, de même les accouplements des Français avec des négresses, voire des filles de Coulougis, sont sans grand avenir. Il faut faire exception pour les femmes kabyles, dont les veines ont certainement reçu, jadis, quelque infusion de sang européen.

⁂

Sous les mêmes climats, les divers peuples présentent des habitudes physiques et morales identiques. Lorsque les circonstances qui constituent un climat diffèrent assez pour avoir des caractères distincts, les habitudes des hommes diffèrent dans un ordre correspondant. L'air, suivant son degré de température, et suivant peut-être le caractère des substances dont il est chargé; les aliments et les boissons, suivant le sol qui les fournit, agissent sur nous, nous donnent des impressions particulières et ont, par conséquent, la propriété de modifier notre état physique et moral.

A vrai dire, en chacun de nous existe un fond dépendant de l'organisation primitive, qui résiste avec force à toute action modificatrice. Les circonstances de la vie peuvent changer tout ce qui n'est pas cette base, c'est-à-dire les caractères accessoires. Elles sont impuissantes à modifier les dispositions originelles que les enfants reçoivent de leurs parents.

Les climats froids et âpres s'accommodent d'une puissante musculature; par contre, ils émoussent quelque peu les facultés sensitives. S'il en était autrement, l'homme, doué d'une sensibilité exquise, résisterait mal aux violentes impressions du dehors et n'aurait pas la puissance d'action nécessaire pour fournir à ses besoins. Le froid, lorsqu'il n'est pas excessif, incite au mouvement et à l'action.

Dans les pays chauds, au contraire, le dévelop-

pement organique s'accélère et se précipite. Les enfants sont hâtifs et l'explosion de la puberté se fait de bonne heure. De cette suractivité précoce, particulièrement accusée pour certains organes et certaines fonctions, résultent des modifications de toute la structure morale des individus qui pèche souvent par un défaut d'harmonie.

La chaleur a pour effet d'aggraver de plus en plus et ces dispositions et cette discordance. Le goût du repos et de l'indolence, entretenu par le sentiment habituel de la faiblesse musculaire et par l'impossibilité d'agir sans fatigue, augmentent encore les effets du déséquilibre.

C'est dans ces conditions particulières que se développent le mieux les penchants contemplatifs. L'histoire des civilisations en témoigne: les pays chauds sont la patrie d'élection de ces âmes vives et ardentes, de ces esprits profonds et bizarres qui, par la puissance d'une méditation continuelle, deviennent des visionnaires, conducteurs de peuples et fondateurs ou réformateurs de religions. Leur état habituel d'excitation nerveuse pousse les habitants des contrées chaudes à rechercher avec fureur toutes les sensations voluptueuses, à exagérer toute chose, à aimer le merveilleux, à être éloquents, poétiques et généralement attachés aux arts d'imagination.

L'extrême froid détériore la constitution de tous les animaux terrestres à un degré plus prononcé que l'extrême chaleur. Nul animal n'en éprouve, au même degré que l'homme, les atteintes nocives. Sa puissance de reproduction et son penchant au plaisir de l'amour en sont particu-

lièrement affaiblis. Cette altération profonde d'un penchant sur lequel reposent presque tous les sentiments expansifs de la nature, suffit pour bouleverser l'ordre des rapports sociaux, pour arrêter dans les régions sub-polaires les progrès de la civilisation, pour empêcher le développement des facultés elles-mêmes, en un mot pour retenir les peuplades de ces régions dans une espèce d'enfance.

⁂

L'influence du climat sur la production d'un grand nombre de maladies qui atteignent l'homme est indéniable. Nul n'ignore que certaines affections sont endémiques dans quelques pays. Elles dépendent des circonstances locales. Le scorbut, inconnu dans les régions tempérées et chaudes, sévit à l'état endémique dans les régions sub-polaires. Les fièvres intermittentes, ignorées dans les régions septentrionales, sont communes sous l'équateur et dans la zone prétropicale.

Les causes dont dépendent ces maladies se rapportent toujours au climat ou au genre de régime qu'il détermine. Il existe des maladies de la chaleur et des maladies du froid, de la sécheresse et de l'humidité, de la dépression et de la compression. Ces facteurs aident à l'éclosion, et déterminent les caractères spéciaux de maladies qui ne relèvent pas primitivement d'un agent météorologique isolé.

Des régimes climatiques divers comportent des

influences sanitaires également différentes, soit d'un pays à un autre, soit dans le même pays, d'une année ou d'une saison à la suivante. Cette loi s'impose à l'esprit des médecins qui étudient et suivent l'histoire des grandes épidémies.

Jadis, le froid, le chaud, l'humide représentaient les facteurs des maladies le plus communément invoqués. Aujourd'hui, à la suite des immortels travaux de Pasteur, les bactériologistes ont démontré l'action directe des variations atmosphériques sur les microbes. Ils ont expliqué, du même coup, les véritables rapports des phénomènes atmosphériques ou cosmiques, avec la marche et l'évolution des maladies.

La lumière, la chaleur, le froid, la sécheresse et l'humidité exercent des actions directes sur les germes infectieux en paralysant ou en favorisant leur développement, en exaltant ou en neutralisant leur virulence. La connaissance de ces faits explique la part qui revient au climat dans les variations de la santé publique.

Les mesures d'hygiène à conseiller dans chaque cas de maladie varieront donc selon les climats. La protection contre le froid est assurée par l'usage de vêtements épais, faits de tissus mauvais conducteurs de la chaleur ou de fourrures, par des abris solides, par le chauffage artificiel, par une alimentation généreuse. La protection contre la chaleur impliquera une large ventilation, des vêtements légers, la protection de la tête contre les rayons solaires directs, l'absence de travail musculaire pendant les heures les plus chaudes, le bain froid, une alimentation modérée.

L'action des climats sur la santé est un fait universellement admis. Leurs propriétés curatives ont été, de tout temps, mises à profit par les malades. Le climat agit sur eux de plusieurs manières, d'abord par le changement des conditions étiologiques, ensuite en les plongeant dans un milieu météorologique que l'expérience démontre susceptible d'abréger ou même d'interrompre heureusement l'évolution de telle ou telle maladie. On sait, par exemple, qu'un climat *constant* est indispensable au traitement des phtisiques. C'est pour cette raison qu'Arcachon, Alger, Hyères, Cannes, Nice, Monaco, Menton, Ajaccio, Madère leur sont utiles pendant l'hiver et les stations alpestres pendant l'été.



On ne peut séparer la manière d'être d'un peuple du climat sous lequel il vit. Les habitudes d'oisiveté, d'indolence sont le propre des pays chauds, les habitudes d'activité et de constance dans le travail appartiennt, au contraire, aux pays froids ou tempérés. Les sols très fertiles supportent généralement une population riante, ayant le goût du plaisir, les affections vives, une amabilité légère, aussi générale qu'habituelle. Un sol ingrat exige, au contraire, de ceux qui l'habitent la sobriété, le sérieux, que donnent une lutte incessante, l'attention et la patience.

La hâte que les climats chauds impriment au développement de la puberté féminine retentit de la manière la plus profonde et la plus directe sur

l'état social. J'ai conservé le triste souvenir de ces femmes des tribus musulmanes du nord de l'Afrique. Elles deviennent pubères au sein même de l'enfance, avant que leur éducation soit commencée. Que peuvent-elles attendre des hommes, si ce n'est le seul genre d'affection qui se fonde sur l'attrait direct et momentané du plaisir? Leur sort est d'être sacrifiées à des maris qui ne sont que des maîtres exigeants. Elles sont esclaves de leurs caprices et victimes de leurs dégoûts. Pour que la femme soit vraiment la compagne de l'homme, pour qu'elle assume la direction intérieure de la famille, il importe que ses facultés aient eu le temps de se mûrir par l'observation et la réflexion. Il est utile qu'elle ait parcouru les étapes successives de l'adolescence. Sans cette précaution, elle passe sans transition de l'enfance à l'âge mûr. Elle brûle l'une des étapes de la vie, indispensable à la formation d'une femme. Elle ne connaît de l'existence que les longues amertumes et les douleurs. Sans doute l'ignorance et l'irréflexion sont, chez elle, assez complètes pour lui dérober le sentiment de ses maux ou pour l'aider à s'y résigner stupidement. Elle ne se doute pas que sa destinée de femme eût été plus douce sous d'autre cieux.

Par contre, le retard de la puberté féminine nuit incontestablement au développement des facultés intellectuelles. Mais il a l'avantage de favoriser le développement de corps exceptionnellement vigoureux et de conserver aux sentiments une énergie et une fraîcheur particulières.

On est allé jusqu'à rapporter la différence des

langues à celle des climats. Il est indiscutable que la nature des impressions habituelles a dû modifier la parole humaine qui sert à les exprimer. Les hommes des tribus qui, aux premiers âges, s'agrégèrent sous un ciel heureux, dans des forêts paisibles, au milieu des fleurs, et qui n'entendaient habituellement que le chant des oiseaux et le murmure des sources vives, ne devaient ni s'exprimer par les mêmes sons, ni les appuyer du même accord que ceux de leurs frères qui vivaient entourés d'embûches, au milieu d'une nature sauvage, près des torrents mugissants, parmi les monts inaccessibles, hérissés de rocs et déjà couronnés des neiges éternelles. Des circonstances et des images si dissemblables ne pouvaient manquer d'agir différemment sur les hommes, essentiellement imitateurs. Ce qui serait inexplicable, c'est que le langage, expression fidèle des impressions reçues, ne s'en fût pas ressenti. Le choix primitif des sons ne dut pas être le même au bord de l'Océan, sur la cime des monts et au fond des forêts.

Les langues modernes sont, elles-mêmes, vraiment propres aux différentes latitudes. Il existe une littérature du Nord et une autre du Midi. Le peuple français qui vit dans une région du globe exceptionnellement douce et tempérée a une langue particulièrement bien faite. A cause de sa clarté, il s'est déjà débarrassé de nombreux préjugés; il a porté le flambeau de la raison dans les questions qui l'intéressent, abordé fructueusement les sciences et agrandi les arts plus qu'aucun autre. Il a su donner des bases solides à sa

liberté et accroître journellement la somme de ses jouissances et de son bonheur.

On pourrait lui opposer tel autre peuple dont la langue est mal faite, et qui ne paraît guère pouvoir dépasser certaines bornes dans les sciences et les arts. Il avance à tâtons et comme au hasard; l'erreur l'aveugle: la lumière ne lui vient que de ses voisins. Il ne fera de réels progrès que lorsque sa langue se sera améliorée.

L'action du climat est une de ces forces constantes de la nature dont les effets sont, à la longue, toujours ressentis parce que l'homme ne peut leur opposer que des résistances passagères comme lui-même. Jamais cette action ne cesse de s'exercer; jamais elle ne perd sa force.

S'il est vrai que les lois morales placées par la nature dans l'organisation même de l'homme sont communes à tous les temps et à tous les lieux, par contre, les institutions sorties des conceptions des législateurs ne sauraient être les mêmes, ni produire des effets identiques dans tous les pays.

CHAPITRE XV

L'ART DE PROLONGER LA VIE

Historique des tentatives faites pour prolonger la vie. — Evaluation de la durée de la vie humaine. — Conditions naturelles de la longévité. — Causes qui abrègent la vie. — Moyens propres à retarder la décadence de l'organisme humain. — Préceptes généraux susceptibles d'assurer la longévité.

Les hommes se sont toujours préoccupés de l'art de prolonger la vie. *La gérokomique* (1) était une science pratiquée dès les temps les plus reculés. Le roi David nous fournit un exemple de l'emploi d'une méthode qui consistait à procurer une nouvelle jeunesse aux vieillards en les maintenant au contact et dans l'atmosphère de jeunes gens sains et dispos. L'illustre Beerhave réédita le procédé en faisant coucher un vieux bourgmestre d'Amsterdam entre deux jeunes filles, ce qui procura, paraît-il, à son client, un regain de force et de gaieté.

---

(1) Mot formé du substantif grec γὲρων, vieillard, et du verbe χομεω, entretenir.

Au commencement du XVIIIe siècle, le docteur Cohausen commenta longuement une inscription latine (1), établissant qu'un certain Hermippus, directeur d'une école de filles, à Rome, avait dû d'atteindre cent quinze ans, au fait d'avoir vécu continuellement entouré de jeunes filles. Cette influence juvénile avait prolongé sa vie. Cohausen concluait très sérieusement à la nécessité de se soumettre matin et soir au souffle de vierges jeunes et innocentes, « car, disait-il, dans le souffle de l'innocence réside la matière première, à « l'état de sa plus grande pureté ».

Le Moyen Age crut que la conservation et la prolongation de la vie, regardées par toute l'antiquité comme des bienfaits de la nature, pouvaient être obtenues à l'aide de produits transmutés dans les alambics. Roger Bacon recommandait dans ce but les préparations d'or, les perles, l'ambre et les bézoards. Il eut, comme principale cliente, la comtesse Desmont, qui atteignit — mais rien n'est moins certain — l'âge de cent quarante ans, vit sa dentition se renouveler trois fois et sa chevelure repousser deux fois! Cette longévité était attribuée à l'usage de la liqueur

(1) Æsculapio et Sanitati
L. Clodius Hermippus
Qui vixit Annos CXV, Dies V,
Puellarum anhelitu
Quod etiam post mortem ejus
Non parum mirantur Physici
Jam, posteri, sic vitam ducite.

A Esculape et à la Santé : voué par L. Clodius Hermippus, qui vécut 115 ans et 5 jours, grâce à l'haleine des jeunes filles, etc.

d'or que R. Bacon devait conseiller plus tard, mais sans succès, cette fois, au pape Nicolas IV.

Au xv[e] siècle, l'illustre charlatan Théophraste Paracelse, de son véritable nom Pilippus-Auréolus-Théophrastus-Paracelsus Mombastus ab Hohenheim possédait la *pierre de l'immortalité* et le *soufre végétal* souverain contre tous les maux, ce qui ne l'empêcha pas de s'éteindre à l'âge de quarante-huit ans.

Les Chaldéens se livraient à des calculs astrologiques. Ils eurent des imitateurs, et ce fut une croyance générale au Moyen Age que chaque planète et chaque constellation imprimait aux existences écloses pendant une de leurs révolutions une certaine direction, bonne ou mauvaise. La connaissance du jour, de l'heure et de la minute de la naissance permettait à l'astrologue de prédire le tempérament, la capacité intellectuelle, les maladies, le genre de mort et jusqu'à la date de celle-ci. Tous, des petits aux grands, des évêques et des philosophes aux ouvriers des corporations, dressèrent des tables de nativité, et l'astrologie prit place dans les leçons des Universités auprès de la kabbale et de la géomancie.

Au xvii[e] siècle, le calendrier astrologique de Thurneisen eut, en Allemagne, une vogue inouïe. L'auteur, qui vivait à la cour de Berlin, admettait que chaque être vivant, chaque objet inerte, chaque lieu, avait son étoile qui présidait à son sort. Il conseillait de combattre les mauvaises influences en utilisant les objets, les mets, les boissons, les habitations, les vêtements, les lieux soumis à l'influence de planètes douées d'un pouvoir con-

traire et de vertus bienfaisantes. On neutralisait une influence stellaire néfaste par l'action favorable d'un astre plus clément.

Les talismans et les amulettes furent de tout temps prétextes à prolonger la vie. Les métaux étant en intimes relations avec les planètes, il était de la plus essentielle importance de porter un anneau ou une médaille provenant de la fusion de métaux heureusement influencés. Tel talisman sauvegardait contre les maléfices attachés à l'heure ou au jour de la naissance; tel autre faisait accéder aux honneurs; celui-ci rendait invulnérable; celui-là préservait des dangers.

Au milieu de tant d'erreurs, un Italien, Cornaro, dont le livre: *De la Sobriété*, fut traduit par Ch. Meaux-Saint-Marc, tenta de réagir. Grâce à un régime alimentaire des plus simples, mais suivi avec une exemplaire persistance, il devint centenaire. Jusqu'à quarante ans, il avait mené la vie la plus dissipée. A partir de cet âge, et pendant soixante années, il se contenta de la quantité d'aliments strictement nécessaire pour subsister. Il évita soigneusement les émotions et les mouvements musculaires violents. Sur la fin de sa vie, il perdit, sans en être affecté, un procès qui fit mourir de chagrin deux de ses frères. Il eut plus tard un accident de voiture grave d'où il sortit avec un bras luxé et un pied contusionné. Il fit réduire l'un et soigner l'autre et se rétablit promptement. A quatre-vingts ans, ses amis lui persuadèrent qu'il mangeait trop peu: il se laissa convaincre, accrut légèrement la quantité de nourriture qu'il

prenait et tomba malade. Il dut revenir à son régime primitif qui était, par jour, de douze onces d'aliments solides et treize onces de boissons.

Au XVIIe siècle, on revint à l'idée très ancienne de prolonger la vie en transfusant aux vieillards un sang jeune. Cette méthode était connue des Egyptiens et des Hébreux. Médée, la magicienne, consentit à rajeunir Jason, en lui transfusant du sang de brebis noire. Sismondi a rapporté que le pape Innocent VIII, fort âgé et à bout de forces, eut recours à la transfusion qui fut pratiquée sans succès, d'ailleurs, et coûta la vie à trois jeunes hommes. Le 15 juin 1667, Denys, de Montpellier, mettant à profit les tentatives heureuses que Lower et King avaient faites à Londres sur des chiens, fit pratiquer par Emmerez une transfusion de 270 grammes de sang d'agneau à un jeune homme atteint de « fièvre avec stupeur ». La guérison fut complète. Ce succès eut un énorme retentissement. En Italie, Frascati, Riva et Manfredi pratiquèrent couramment la transfusion d'homme à homme, mais une technique défectueuse amena bientôt quelques désastres, et la méthode, peu à peu délaissée, fut finalement interdite en France par un édit du Parlement de Paris en date de 1668.

En 1776, Laurent Heister, premier médecin du duc de Brunswick, publie un livre sur la question. Il s'étend longuement sur la technique de l'opération. « On ouvrait deux veines d'un ani- « mal âgé, disait-il, et dans l'une, à l'aide d'un « petit tube, on introduisait le sang que laissait « échapper l'artère d'un animal vigoureux, tan-

« dis que, par la deuxième veine, s'échappait le « sang ancien et vicié. »

Heister pratiquait l'opération, soit avec du sang d'animal, soit avec du sang humain.

Au début du XIXe siècle, Prévost et Dumas eurent le mérite de démontrer que les insuccès étaient dus le plus souvent à ce fait que l'on mélangeait deux sangs dont les globules rouges étaient différents. Pour ces auteurs, il fallait considérer comme éminemment dangereuse la transfusion faite à l'homme avec le sang d'un animal.

Tombée de nouveau dans l'oubli avec, de loin en loin, quelques regains d'actualité, la transfusion n'est vraiment devenue une opération pratique que depuis les travaux de Carrel sur les anastomoses vasculaires. A la technique surannée et périlleuse d'autrefois a succédé une méthode aseptique, réglée et sûre. Le sang du « donor » (1) passe directement dans le système circulatoire du « récipient » (1), après réunion bout à bout des vaisseaux sanguins. A ma connaissance, la transfusion, entre les mains de nos chirurgiens modernes, n'a servi jusqu'à présent qu'à parer à des accidents graves et promptement alarmants. Je ne crois pas, du moins en France, que la méthode ait été utilisée, dans ces dernières ansées, pour substituer la jeunesse à la sénilité. Peut-être verrons-nous bientôt le fils ou le petit-fils faire transfuser quelques grammes de leur

(1) Termes employés par les chirurgiens américains et adoptés aujourd'hui dans les travaux relatifs à la question.

sang à l'aïeul pour raffermir ses jours chancelants.

Il n'y a pas longtemps qu'à Tours, un certain M. Oudin, ancien boulanger, se prêta, bien qu'âgé de soixante-trois ans, à la délicate opération de la transfusion qui avait été jugée nécessaire pour sauver la vie de son fils, cavalier au 25e dragons, blessé sur le champ de bataille et complètement épuisé par des amputations successives. L'opération réussit parfaitement; le blessé fut sauvé et son père se remit assez promptement de l'affaiblissement qui avait suivi son acte de dévouement paternel.

Au XVIIIe siècle, le nombre des charlatans qui prétendaient prolonger la vie fut immense. Le *thé de vie* du comte de Saint-Germain n'était qu'un mélange de bois de santal, de feuilles de séné et de fenouil. L'*élixir de vie* de Cagliostro n'était qu'un stomachique qu'il fallait prendre chaud. Les *sels sidéraux*, les *teintures d'or*, les *lits magnétiques* faisaient surtout vivre ceux qui les inventaient.

Mesmer, Allemand expusé de Vienne, avait eu l'idée d'utiliser l'aimant et de s'en servir comme remède souverain et comme régénérateur de l'espèce humaine. Il connut à Paris une vogue extraordinaire. Tout le monde voulait être guéri par lui; toutes les femmes se donnaient rendez-vous dans sa demeure, qui était splendide. Nos aïeules avaient déjà les mêmes engouements que nos contemporains pour ce qui venait de l'étranger. Mesmer finit par proclamer qu'il n'avait plus besoin de ces aimants artificiels, que lui-même était le

grand aimant qui devait magnétiser le monde. Mais ce mirage trompeur s'évanouit lorsque la commission, à la tête de laquelle se trouvait Franklin, examina ce qu'était le magnétisme de Mesmer.

Vers la même époque, grâce à son *lit céleste,* Graham prétendait rendre aux forces génératrices l'énergie nécessaire pour atteindre le but souhaité. Son succès fut éphémère. De nos jours, des fabricants de ceintures magnétiques variées ont repris l'exploitation du même filon, déjà connu des charlatans de la fin du XVIII[e] siècle...



Quelle est la durée de la vie humaine? Combien de temps l'homme peut-il subsister? Il faut se garder de prendre comme terme d'appréciation l'âge qu'atteignent les membres des peuplades vivant encore à l'état de nature. Ils subsistent, en réalité, au sein de la misère et des privations, exposés à des souffrances et à des efforts continuels qui abrègent forcément leur existence.

C'est parmi les civilisés qui ont su, par des moyens appropriés, atteindre la perfection physique, restaurer convenablement leurs forces, se protéger efficacement contre les intempéries des saisons, que l'on peut, avec exactitude, évaluer le terme naturel de la vie. Sans doute, ils nous offrent quelquefois des types d'hommes vieillis avant l'âge et qui, de quarante à cinquante ans, ont déjà les attributs de la sénilité. Ce sont des

vieillards que la folie d'une existence artificielle et mal mesurée a prématurément créés.

Il existe chez tous les animaux une proportion constante entre le temps de leur croissance et la durée de leur vie. On admet, en général, que la vie d'un animal dure de six à sept fois le temps de sa croissance. L'homme, qui a besoin d'une vingtaine d'années pour se développer, aurait donc la possibilité de vivre de cent vingt à cent quarante ans. Hufeland prétendait que l'organisation humaine et la force vitale étaient capables de procurer à l'homme une durée de deux cents ans.

La mort avant cent ans est donc presque toujours prématurée. Or, à peine un homme sur cent mille meurt centenaire. Il faut tenir compte pour expliquer la brièveté générale de l'existence des mille accidents extérieurs ou intimes qui peuvent l'abréger, de la manière de vivre de chacun, de l'hérédité qui parfois ne transmet à l'embryon que les germes d'une courte existence, du cortège nombreux et menaçant des maladies. La vie moderne, dans les villes, avec ses raffinements, ses exigences, ses besoins, ses dangers et ses abus nous laisse bien rarement le loisir d'atteindre ce terme que la nature nous permettrait d'espérer.

Si l'on additionne sur les divers points d'un même pays et pendant une époque donnée le temps de vie de toutes les personnes décédées, depuis l'enfant qui n'a respiré qu'un jour jusqu'au viellard qui s'est éteint dans la décrépitude et qu'on établisse une moyenne, celle-ci sera aux

environs de la trente-cinquième année pour les pays occidentaux d'Europe. Ce chiffre, qui résume surtout les effets désastreux des maladies, des accidents et de toutes les causes de mort n'indique, en réalité, que le nombre d'années théorique qu'un nouveau-né pris au hasard a chance de vivre.

Nous ne possédons pas de renseignements précis sur la longévité moyenne dans l'antiquité. Toutefois, au commencement du IIIe siècle, Ulpien, qui fut l'un des pères de la statistique, avait calculé la vie moyenne des Romains en se basant sur les dénombrements faits depuis Servius Tullius jusqu'à Justinien, c'est-à-dire pendant une période de dix siècles, et il l'avait fixée à trente années environ.

Il y a soixante ans que Villermé établit qu'à Paris la vie moyenne fut de dix-sept ans au quatorzième siècle, vingt-six au dix-septième et trente-deux au dix-huitième siècle.

Les innombrables statistiques, accumulées pour évaluer la vie moyenne, varient suivant les régions, les villes, le bien-être relatif, les habitudes, les mœurs, les soins donnés à la première enfance, etc. Toutes aboutissent à démontrer qu'à mesure qu'une personne avance en âge, la chance de vie s'accroît pour elle de trois à quatre ans par période de dix années jusqu'à l'âge de soixante-dix ans et de six à sept ans pour les périodes suivantes.

Il mourrait annuellement dans le monde 33.000.000 d'individus de la race humaine, ce qui ferait un peu moins de 100.000 par jour, de 3.500

par heure, de presque 60 par minute. Par contre, le nombre des naissances surpasserait celui des décès d'une dizaine par minute. Sur 100 individus, la moitié meurt avant 10 ans, 20 entre 10 et 20 ans, 10 entre 20 et 30 ans, 6 entre 30 et 40 ans, 5 entre 40 et 50 ans, 3 entre 50 et 60 ans. Il n'en reste donc que six qui dépassent la soixantaine. Sur un million de naissances, les uns estiment à 300 le nombre des nonagénaires, les autres seulement à 150. Sur ce même million, on ne compte que 15 centenaires; 3 individus âgés de 105 ans; aucun n'atteint 110 ans.

Les statistiques relatives à la longévité varient selon les contrées et les races. Les chiffres précédents représentent des moyennes très générales et n'ont d'autre but que de préciser les idées du lecteur sur un point particulier.

D'après Flourens, la vie doit légitimement être décrite en quatre périodes: la première s'achève à la vingtième année et comprend l'accroissement en hauteur; la seconde se prolonge jusqu'à la quarantaine et se caractérise par l'accroissement en grosseur; la troisième va de quarante à soixante-cinq ou même soixante-dix ans et correspond à un travail intérieur d'*invigoration* « qui « rend, dit Flourens, toutes les parties du corps « plus achevées, plus fermes, toutes les fonc« tions plus assurées et l'organisme entier plus « complet. »

C'est seulement à soixante-dix ans que l'illustre physiologiste faisait commencer la vieillesse, la *première,* la *verte vieillesse;* il ne plaçait la

dernière, qu'il appelait *l'âge saint* de la vie, qu'après quatre-vingt-cinq ans.

A soixante-dix ans, Buffon, s'adressant à des jeunes gens leur disait : « N'ai-je pas la jouis-« sance de ce jour aussi présente, aussi plénière « que la vôtre? »

⁂

La longévité est le partage de ceux-là seuls qui, ayant une saine hérédité, ont évité les excès et vécu sagement.

L'estomac est le tout-puissant seigneur de notre organisme. C'est lui qui préside à sa restauration. Suivant qu'il fonctionne bien ou mal, il modifie l'action qu'exercent sur nous les passions et les influences morales. Un robuste estomac s'inquiète peu des contingences. Ne pas s'apercevoir qu'on a un estomac, être invariablement doué d'un bon appétit, ignorer les digestions lentes ou difficiles, sont les indices d'une disposition naturelle à vivre vieux.

Pour bien digérer, il convient de posséder une dentition saine. « Celui qui perd de bonne heure « ses dents, disait Hufeland, passe déjà, pour « une portion de son individu, dans l'autre « monde. »

Une poitrine vaste, des organes respiratoires bien conformés, un cœur tranquille et non irritable qui bat lentement et régulièrement sont des présomptions de longévité.

Un certain degré d'insensibilité qui diminue les pertes causées par l'usure vitale, l'égalité d'hu-

meur et la gaieté sont d'inestimables présents du ciel, fort utiles pour parvenir à un grand âge.

La régularité parfaite des appareils d'excrétion, foie, reins, glandes sudoripares, est une condition *sine qua non* d'un bon drainage des poisons organiques. Une grande puissance de réparation, qui permet de beaucoup consommer sans éprouver une notable déperdition d'énergie, jointe à une tendance naturelle à la guérison des blessures et des maladies, permettent de légitimement escompter une verte vieillesse.

Une structure exempte de difformités, une constitution indemne de toute tare, des organes génitaux normaux et abandonnés à leur simple développement jusqu'à la vingtième année, annoncent une longue existence. Les civilisés contemporains sont bien à tort prodigues de leur force génératrice.

Un laryngologiste anglais, Gib Duncan, a prétendu se rendre compte avec la plus grande exactitude de l'aptitude à la longévité d'une personne par l'inspection de son larynx. Il déterminait la position de l'épiglotte; si ce cartillage était vertical, celui qui le possédait ainsi conformé avait les plus grandes chances d'atteindre une extrême limite de longévité. Si, au contraire, il était oblique ou renversé, la personne offrant cette conformation ne dépassait qu'exceptionnellement soixante-dix ans!...

***

Les *causes qui abrègent la vie* sont universellement connues. Elles n'ont pas toutes la même

importance. Les plus funestes sont généralement les plus discrètes et les plus sournoises.

Tout conspire autour de l'homme à raccourcir sa vie. L'entassement de millions de vivants dans des cités où se multiplient autour d'eux les émanations, les gaz de décomposition organique qui se produisent dans la putridité; leur existence au milieu de leurs aliments, de leurs déchets, de leurs ordures ménagères, qui sont des foyers où des mouvements biologiques inférieurs très dangereux naissent et se poursuivent sans trêve: voilà, en dehors des guerres, des causes de mort vraiment puissantes.

Nos poumons *animalisent* l'air qui les traverse, le souillent d'éléments anormaux vraiment offensifs. L'atmosphère des demeures pauvres ou collectives, encombrées d'habitants, est nauséabonde. Elle se sature également des poussières septiques venues de la rue. Nous respirons dans les grandes villes des poisons réels, merveilleusement aptes à altérer les propriétés du sang, à compromettre les fonctions primordiales, celles du cerveau, des organes digestifs, des organes hemopoiétiques. On voit les citadins devenir dyspeptiques et anémiques à la fin de l'été, lorsque la chaleur et l'insomnie ont aidé, directement ou indirectement, l'action des molécules putrescibles de l'atmosphère de leurs demeures. « L'homme « est de tous les animaux celui qui est le moins « fait pour vivre en société. Son haleine est mor- « telle pour ses frères », disait avec raison J.-J. Rousseau.

Après l'agglomération trop dense des habitants

dans les grandes villes, véritables tombes toutes grandes ouvertes devant l'humanité, il faut réserver une place à part à l'éducation délicate et efféminée qui est aujourd'hui partout réservée aux enfants. La maturité rapide qui résulte d'une pareille méthode de culture infantile exalte et surmène à ce point la vitalité, que les organes encore fragiles, s'affaiblissent, deviennent impressionnables à l'excès et qu'un nouveau-né destiné à vivre soixante ans peut voir sa capacité vitale réduite de moitié. Les enfants uniques, idolâtrés et sursoignés ne connaissent que rarement la vieillesse. Au contraire, la rudesse d'un élevage simple et sans luxe assure assez fréquemment à l'être humain les bases d'une existence durable.

L'excès dans le boire et le manger est une cause de brièveté de la vie. Malheureusement, l'art perfide du cuisinier sait rendre inutiles les objections de l'estomac le plus fatigué. Faire absorber en un repas par consommés, jus et coulis la quintescence de plusieurs livres de viande, de volailles et d'os à moelle, est une pure victoire de l'art culinaire. Mais c'est notre propre corps qui en fait les frais, c'est notre sang qui en souffre. Je ne parle pas de l'alcool, ce feu liquide que nous ingurgitons; il brûle notre estomac, nos os, nos muscles, sclérose notre substance nerveuse et fait de ceux qu'il a réduits en esclavage de pauvres loques vivantes.

On a dit que la tension exagérée et continue des forces intellectuelles pouvait abréger nos jours. Il faut tenir compte dans cette question des qualités naturelles et des dispositions innées

de chacun. Un esprit puissant s'accommodera sans peine de travaux qui useraient promptement une intelligence médiocre. Ce qui est un véritable effort pour celle-ci ne sera qu'un jeu pour celui-là.

D'une manière générale, tout travail imposé contre la volonté et surtout contre le goût est particulièrement fatigant pour l'esprit.

Mais ce qui est par-dessus tout nuisible, c'est la concentration prolongée de la pensée sur un même sujet. Rien ne fatigue plus l'intelligence qu'une direction constamment uniforme. La première condition pour travailler sans fatigue est de varier à propos les sujets d'étude. L'alternance de l'effort cérébral est un principe essentiel de l'hygiène de la pensée.

Mêler constamment les occupations d'une vie pratique et non dépourvue de distractions aux spéculations de l'esprit est un autre principe de cette hygiène. Les travailleurs qui ignorent cette élémentaire sagesse, versent souvent dans une sorte de manie qui les rend parfaitement ridicules ou malades.

Le troisième précepte est de bien mesurer sa puissance avant d'entreprendre une tâche. Quiconque prétend sonder les profondeurs de la philosophie et de la science doit examiner d'abord s'il est doué des dispositions nécessaires pour entreprendre semblable tâche.

C'est abréger la vie de nos enfants que les soumettre de trop bonne heure à des efforts intellectuels. « La nature, écrivait J.-J. Rousseau, dans « la *Nouvelle-Héloïse*, veut que les enfants

« soient enfants avant d'être hommes; si nous
« pervertissons cet ordre, nous produirons des
« fruits précoces qui n'auront ni maturité, ni sa-
« veur et ne tarderont pas à se corrompre; nous
« aurons de jeunes docteurs et de vieux enfants.
« L'enfance a des manières de voir, de penser,
« de sentir qui lui sont propres; rien n'est moins
« sensé que de vouloir y substituer les nôtres; et
« j'aimerais autant exiger qu'un enfant eût cinq
« pieds de haut à cinq ans, que du jugement à
« dix. »

C'est encore abréger sa propre vie que s'astreindre à bien traiter chaque jour un sujet qui déplaît ou qui est sans charmes. Choisir le thème de ses études rend agréable le travail de l'esprit et diminue beaucoup l'effort.

Il n'est utile ni de se gorger de café, ni de fumer en travaillant. Les anciens, qui se livraient à leurs méditations pendant la promenade ou étendus en plein air, qui ne recouraient ni au café, ni au tabac, mais qui ne négligeaient pas la culture physique, produisaient des œuvres profondes et belles.

J'ai démontré ailleurs quelle influence nuisible les passions peuvent exercer sur la longévité (1). Qu'il me suffise de rappeler ici que le moral est lié de la manière la plus étroite aux fonctions organiques proprement dites. Il n'est pas une émotion, pas un sentiment qui n'ait sa répercus-

(1) *Introduction à la médecine des passions.* (Alcan, éditeur.)

sion sur la circulation, la respiration ou la digestion. La peur de la mort est une cause de mort. La perpétuelle appréhension de perdre la vie, peu à peu nous la fait perdre effectivement. La hantise de l'inévitable fin poursuit une quantité innombrable de vivants, gâte leurs jouissances, ne leur laisse aucune trève et devient le symptôme cardinal d'une véritable maladie mentale. Arriver par une puissante autosuggestion à nourrir à l'égard de la mort une véritable indifférence, nous dispose à jouir pleinement des plaisirs de la vie, à dissiper les nuages de notre horizon, à nous affranchir de toute considération égoïste ou mesquine.

Ce sont nos préjugés et nos usages qui ont fait de la mort un spectre hideux aux traits effrayants: c'est notre civilisation qui nous a enlevé jusqu'au bienfait de mourir tranquilles. Nous avons entouré la minute suprême d'un appareil lugubre. « Je crois, à la vérité, que ce sont « ces mines et appareils effroyables de quoi nous « entourons la mort qui nous font plus peur « qu'elle; une toute autre forme de vivre; les cris « des femmes et des enfants, la visitation des « personnes estonnées et transies, l'assistance « d'un nombre de valets pâles et esplorés, une « chambre sans jour, des cierges allumez, notre « chevet assiégé de médecins et de prêcheurs; « somme, toute horreur et tout effroy autour de « nous; nous voylà déjà ensepvelis et enterrés (1). »

(1) Montaigne. — *Essais*. Livre I, chap. XIX.

Nous ressemblons à des enfants qui ont peur de leurs petits camarades masqués. Nous avons peur de la mort à laquelle un appareil d'emprunt donne une physionomie effrayante. Qu'elle s'offre à nous parée de bruit, de musique, d'éclairs, de tumulte et de couleur et non seulement nous ne la redoutons plus, mais, au contraire, nous volons au-devant d'elle sur le champ de bataille.

Les convulsions et le râle des derniers instants ne sont pénibles que pour les assistants. Le moribond ne souffre plus depuis longtemps quand surviennent ces ultimes symptômes. Le nombre des personnes qui, sur le point d'expirer, ont manifesté l'étonnement que leur causait la douceur de mourir est immense. Le philosophe La Mettrie fut plusieurs fois en danger de mort imminente. Il traduisait ainsi les sensations éprouvées par lui dans ces moments critiques : « Il semble que la « mort ne fasse que passer au cou des mourants « un nœud coulant qui, au lieu de serrer, agit « plutôt par une espèce de puissance narcotique. « La vie s'en va peu à peu avec une certaine non-« chalance, et non sans quelque volupté. »

D'ailleurs, chaque jour, le sommeil nous donne une idée de la mort. Le sommeil et la mort sont jumeaux. A un ami qui, le voyant s'assoupir, quelques instants avant d'expirer, lui demandait s'il se trouvait plus mal, Diogène répondit : « Non, « c'est le frère qui vient au-devant de la sœur. »

Pourquoi craindre la mort quand, chaque nuit, nous appelons, avec délices, son frère comme un ami, une consolation ?

Jamais la consommation vitale ne fut aussi ef-

froyable qu'à l'heure présente. Ajoutez aux hécatombes de la guerre, les entreprises, les travaux, les plans qui se succèdent, les théories réformatrices qui accélèrent l'évolution des idées et des sociétés, les exigences d'un luxe effréné qui sont sans limites: autant de causes aboutissant à un état d'excitation incessante qui, depuis longtemps, a détruit en nous le goût du calme, du repos et de la paix. Cette activité excessive nous dérobe certainement une bonne partie de nos jours.

L'exaltation de l'imagination et les spectacles si nombreux qui ébranlent subitement et violemment nos nerfs peuvent entraver la marche régulière du travail naturel de réparation de notre organisme.

Mais, de toutes les causes propres à abréger la vie, il n'en est pas dont l'action soit plus destructive que les excès vénériens. Ils diminuent la force vitale en provoquant la déperdition excessive des sucs qui semblent contenir cette force sous un potentiel considérable. Ils entraînent, par surcroît, un surmenage nerveux qui trouble profondément la régulation à laquelle préside notre système cérébro-spinal. Les actes fonctionnels se ralentissent ou même se suspendent. L'affaiblissement de la pensée, la perte de toute énergie, de toute clairvoyance, les défaillances de la mémoire traduisent toujours les excès vénériens. Aimer pour une femme avant dix-huit ans, pour un homme avant la vingtième année, c'est être initié trop tôt au culte de Vénus.

Dans l'éveil prématuré du sens génésique réside une des causes les plus sûres et les plus ter-

ribles qui puissent empoisonner et raccourcir la vie.

Aux causes précédentes, il faut ajouter les maladies nombreuses qui entraînent une mort prématurée. Les unes sont héréditaires; les autres sont dues à l'envahissement accidentel de l'organisme humain par les microbes pathogènes; beaucoup relèvent d'une lente et continuelle intoxication par les poisons variés dont nous faisons un abus réel: certaines, enfin, demeurent mystérieuses et altèrent profondément la structure de nos organes: le cancer est de ce nombre. Je ne parle pas des batailles qui ont causé, depuis deux années des millions de morts. Un infernal machinisme procède méthodiquement à la tuerie. Le gaz asphyxiant, l'explosion, le couteau du nettoyeur sont les dernières trouvailles de l'Allemagne scientifique et guerrière.



Les moyens non d'empêcher, mais de retarder le progrès de notre décadence organique sont nombreux, mais leur capacité est subordonnée à une condition fondamentale: celle d'une hérédité physique exempte de tares. Il n'est pas de longévité possible pour les personnes dont les ascendants furent d'une faible constitution. Les conditions premières qui ont présidé à notre procréation dominent toute notre vie. Etre de bonne naissance est un avantage longtemps inaperçu, mais c'est le plus grand de tous.

La vieillesse est le privilège de certaines fa-

milles. Des observations innombrables le confirment. Le docteur Lebon a démontré que la longévité paraissait suivre très souvent l'hérédité croisée: si la mère a vécu vieille, le fils sera bâti pour vivre vieux. Elle passe également d'un grand-père à la petite-fille ou au petit-fils. D'autre part, l'homme pourrait, plus facilement que la femme, léguer l'aptitude à la longévité.

L'instant de la procréation n'est pas indifférent. Il exerce sur la vie entière de l'enfant une influence décisive. Il importe donc de choisir, pour engendrer, le moment où les époux, pleins de force et transportés d'amour, ont l'esprit libre, joyeux, exempt de soucis. Un individu, conçu par des parents en mauvaise disposition d'esprit et de corps, garde fréquemment, pendant la vie, les traces des dispositions fâcheuses de ses auteurs.

L'influence de la mère sur le développement ultérieur de l'enfant est capitale. Le père est, il est vrai, la source première de l'existence de son fils et la cause qui le tire du néant, mais la santé générale de ce fils sera plus en rapport avec celle de sa mère qu'avec celle de son père. Un homme chétif, mais sans tare organique, peut engendrer un enfant assez robuste, si la mère possède une bonne constitution. Par contre, une femme maladive ne donnera jamais à son mari, fût-il vigoureux, que des rejetons doués d'un potentiel vital réduit.

Les anciens avaient si bien compris l'importance de l'état de grossesse qu'ils regardaient la femme enceinte comme un être respectable entre tous. Des punitions exemplaires étaient réservées

à ceux qui méconnaissaient ce caractère sacré. Aujourd'hui, le sein des mères n'est plus un port tranquille. Nos compagnes, influencées par la suractivité maladive qui caractérise la vie civilisée, sont plus accessibles qu'autrefois aux influences venues du dehors. Le développement de l'enfant est, par elles, fréquemment troublé, parfois même suspendu, de sorte qu'il n'arrive pas toujours au degré de perfection et de vigueur auquel il pouvait prétendre. Au point de vue social, ces remarques ont une importance capitale. Mais bien peu de personnes s'intéressent à la manière dont on doit traiter une femme enceinte. Rares sont les législateurs qui songent que de la mère surtout dépend l'avenir de la race.

Supposons qu'un sujet déterminé soit héréditairement indemne de toute tare physique. Quelle hygiène devra-t-il observer pour vivre vieux?

Je me suis déjà expliqué au chapitre de la culture physique proprement dite, sur l'hygiène de la table, du vêtement, du logis et du repos. Il serait superflu d'y revenir. Je m'arrêterai à la série des occupations et des habitudes quotidiennes. Ne rien faire, n'avoir aucun but et aucun idéal est, sans contredit, la manière de vivre la plus regrettable, la plus malsaine et la plus contraire à la durée de la vie. L'homme inactif est alternativement dominé par le songe et la fantaisie, par l'abattement et l'excitation.

Le flux et le reflux de joies et de tristesses également démesurées nous conduisent à l'indifférence, à l'inertie et, finalement, au dégoût de la vie.

La loi de la nature est une loi de travail. Plus l'homme lui est fidèle, et plus il vit longtemps. Ce ne sont pas les oisifs, ou les consommateurs d'élixirs miraculeux qui parviennent à un grand âge, ce sont les paysans, les simples, les matelots, tous gens qui ne se sont jamais occupés pendant leur existence des moyens de la prolonger.

Au point de vue professionnel, les artistes offrent de nombreux exemples de longévité. Les peintres occupent un rang fort honorable. Le Titien produisait encore des chefs-d'œuvre dans sa centième année quand la peste l'enleva; Le Pérugin vécut 78 ans, Michel-Ange 92, Van Dyck 78, Hédo 86, Bleermaert 88, Heusch 88, Corot 79, Greuze 80, Nattier 81, Claude Lorrain 82, Mignard 83, Jean Cousin 89, Largillière 90, Mme Vigée-Lebrun 85. Mais ce sont les musiciens qui détiennent indiscutablement, parmi les artistes, le record de la longévité. La musique est un élixir de longue vie.

Les gens comblés par la fortune et auxquels furent permises toutes les joies de l'existence ne vivent pas plus longtemps que les autres mortels. Cette prérogative ne leur est pas accordée. Sur la série entière des empereurs romains, qui comprend deux cents individus, quatre seulement atteignirent 80 ans. Seul des 84 rois ou empereurs qui régnèrent en France, Louis XIV atteignit 77 ans. Sur trois cents papes, il n'y en a que six qui aient dépassé 80 ans. En revanche, les religieux et les moines présentent en foule des cas de vieillesse avancée.

Les philosophes, surtout ceux qui dirigent leurs

spéculations vers l'étude de la nature, qui font consister la sagesse dans la force de dompter les sens et les passions, enfin qui placent la sobriété parmi les qualités les plus utiles à l'homme, se distinguent par leur grand âge.

Benoiston de Chateauneuf, qui lut en 1840 à l'Académie des Sciences morales et politiques un mémoire sur la durée de la vie chez les savants et les gens de lettres, avait étudié la longévité de 1.100 savants ou littérateurs ayant appartenu de 1635 à 1838 aux Académies Française, des Inscriptions et des Sciences. Il est arrivé à cette conclusion que la durée moyenne de la vie des académiciens était de 69 ans pour l'Académie Française, 70 ans pour l'Académie des Inscriptions et 67 ans pour l'Académie des Sciences.

Les médecins, qui devraient, parmi les gens âgés, occuper la place d'honneur, se distinguent, au contraire par la brièveté de leur vie. Les obligations de jour en jour plus nombreuses d'une profession dans laquelle il se fait une dépense considérable de force physique et intellectuelle, ne leur laissent plus le loisir d'observer les règles d'hygiène et les précautions qu'ils recommandent aux autres.

Dans les centres industriels, la vie moyenne a une durée relativement courte. Le travail dans l'atmosphère souvent confinée et insalubre de l'usine est épuisant. Au point de vue de l'économie sociale, il est désirable que l'on établisse, du moins approximativement, la durée moyenne de la vie dans les différentes professions. C'est là un élément d'appréciation fort utile pour déter-

miner équitablement la rétribution du travail. N'est-il pas juste, en effet, que l'homme qui exerce un métier périlleux ou insalubre, soit mieux rétribué que celui qui, non seulement, n'expose pas ses jours, mais entretient sa santé par un exercice régulier et salutaire?

⁂

Le genre de vie adopté pendant l'adolescence a une influence très grande sur la longévité. Mener au grand air une vie laborieuse, simple et conforme aux lois de la nature, procurera au jeune homme une longue et robuste existence par le double mécanisme de l'endurcissement physique et de l'amélioration de sa condition matérielle. L'adolescent auquel sont accordées des commodités et des jouissances superflues, ne désire pas un meilleur avenir. Il est privé de l'excitant naturel qui pourrait tenir en éveil son énergie. Il n'éprouve pas la jouissance que procure le passage d'un sort sévère à un sort meilleur. Forcer les enfants à la lutte est le système éducatif par excellence, parce que les résistances engendrent la force.

Ce n'est pas en rendant à nos fils l'existence commode, ni en écartant systématiquement de leur route les obstacles, que nous leur ferons acquérir de la décision, de l'énergie et du caractère. La fatigue, le travail, la contradiction sont les maîtres qui instruisent et nous mettent le mieux en état de résister aux chocs de la vie. Celui qui, sans avoir été préparé au combat, entre dans l'arène où nul ne lui cédera, où tout lui

sera rendu amer, où chaque combat sera pour lui une défaite, ressentira bientôt le découragement, le sentiment profond de son impuissance et de son infortune. La première période de sa vie fut heureuse, mais la seconde, à laquelle la tranquillité et l'uniformité sont nécessaires, sera précisément la plus troublée. La logique même des choses eût exigé le contraire, car l'adolescence peut être active et pénible sans que cela empêche de devenir vieux, tandis que l'âge mûr a besoin de plus de calme.

J'ai déjà signalé les suites fâcheuses de l'abus des plaisirs vénériens. Elles sont surtout évidentes pendant l'adolescence et au seuil de la vieillesse. Aujourd'hui, on se débarrasse fort jeune du fardeau de la chasteté. L'abstinence charnelle est inconnue à nos grands fils qui, bien avant d'être complètement formés, dissipent déjà les forces qu'ils ont reçues de la nature A l'âge où leurs aïeux commençaient à procréer, ils sont blasés sur une des jouissances qui donnent le plus de prix à la vie et qui n'a plus de charme pour eux. La chasteté est l'école des hommes courageux et vraiment forts. Leur fermeté morale, la virilité de leur caractère et la parcimonie de leurs dépenses nerveuses leur assurent une longévité certaine. Vénus est une voleuse, qui diminue le contingent de nos jours en nous dérobant notre énergie virile. Enfin, les chastes sont les seuls vivants qui goûtent les joies de l'amour dans toute leur plénitude et qui passent entièrement et à coup sûr leur force à des enfants robustes.

Parmi les causes de longévité, une place à part

doit être réservée au calme de l'esprit. C'est là, dira-t-on, un état d'âme que nul homme n'est maître de donner, parce qu'il dépend des circonstances souvent indépendantes de la volonté. Je ne partage pas cette manière de voir, car, s'il en était réellement ainsi, la fortune devrait toujours rendre les gens heureux et satisfaits, et la pauvreté devrait être invariablement triste et malheureuse. La réalité est toute autre. Les gens riches ne sont pas toujours de bonne humeur.

Les sources de contentement et la tranquillité de l'âme sont en nous-mêmes. On découvre les uns et on acquiert l'autre par une philosophie bien simple de la vie. Elle tient dans cette formule: « *Jouir de l'heure présente* ». L'inquiétude du lendemain, l'incessante préoccupation de ce qui peut survenir, l'entassement insensé de projets d'avenir dont une vie entière ne suffirait pas à réaliser la centième partie, absorbent toute notre activité et ne nous laissent pas de repos. Essayez donc d'utiliser convenablement chaque jour et chaque heure, et vous vous reposerez, le soir, avec le sentiment de tranquille satisfaction que, seule, peut procurer la certitude d'avoir bien vécu.

Se faire sur les choses une idée juste est un autre moyen d'acquérir le calme de l'esprit. Examiner froidement et avec sincérité tout événement extérieur, c'est posséder l'indépendance d'esprit, si essentielle à la tranquillité de l'âme. Les calamités et les maux viennent toujours de l'ignorance, de l'intérêt mal compris et de la précipitation du jugement.

Les hommes déçus, qui ne croient plus à rien, ni en personne, font de leur vie une continuelle guerre offensive et défensive. Il leur faut renoncer à la gaieté et au calme; ils creusent chaque jour leur tombe. Etre bon est, au contraire, un excellent calcul, car, ce faisant, on contribue au bonheur des autres; on goûte un charme très doux à faire le bien, et on se prépare la vieillesse la plus agréable. Une joie pure et sans violence, un rire fréquent, des lectures agréables sont des moyens de prolonger la vie, plus actifs et plus sûrs que tous les élixirs.

Enfin, la franchise du caractère apparaît comme l'une des qualités morales les plus propres à prolonger la vie. Les classes les plus raffinées de la société abondent en hommes qui parlent, agissent et se comportent d'une manière constamment contraire à celle que devrait leur inspirer la morale la plus élémentaire. Leur existence n'est qu'un mensonge continuel, une sorte de convulsion continue, qu'ils ne peuvent à la longue supporter sans inconvénients et sans en ressentir les plus tristes résultats au point de vue de la longévité.

Lorsque surviennent les maladies, qui d'habitude abrègent notre vie et même en tranchent subitement le fil, le choix du médecin n'est pas indifférent. Aujourd'hui, la masse des écrits populaires, qui répandent dans la foule des notions médicales élémentaires, est énorme. Le public se trouve, un peu à son insu, et non toujours sans inconvénient, entraîné dans les plus grands abus thérapeutiques. Tout le monde prétend se

soigner par quelques recettes ou quelques médicaments spéciaux et merveilleux, prônés aux feuilles d'annonces. Mais il est clair que pour traiter une maladie, il faut d'abord connaître les rapports qui unissent ses causes à la médication convenable et peser les raisons qui doivent nous décider en faveur de tel ou tel des traitements possibles. Ainsi comprise, la médecine demeure en dehors du domaine du grand public.

D'ailleurs, l'emploi d'un médicament est presque toujours par lui-même nuisible, et ne peut être justifié que dans un but thérapeutique. Il doit exister une relation parfaite entre le remède et la maladie. Administrer un médicament inutile, c'est rendre malade quelqu'un qui ne l'était pas; prescrire un remède contraire, c'est superposer une nouvelle maladie à celle que l'on se proposait de guérir et accroître encore les désordres existants. Quand on est malade, mieux vaut s'abstenir de remèdes qu'user de drogues nuisibles. On dépasse trop souvent la mesure logique en recourant, pour des cas légers, aux médications les plus violentes et les plus actives.

Les progrès de l'hygiène et la vulgarisation de ses règles déterminent beaucoup de personnes à adopter certaines habitudes inflexibles de régularité et de ponctualité. C'est une erreur de s'enchaîner étroitement à un genre de vie uniforme, c'est s'exposer à la maladie chaque fois qu'on est tenu de déroger à ses habitudes. Des irrégularités légères, des perturbations sans gravité sont utiles aux opérations vitales. Dormir de temps en temps, moins qu'à l'ordinaire, manger davantage

ou, au contraire, jeûner tout un jour, boire quelquefois d'excellent vin en suffisante quantité pour éprouver une très fugitive excitation, s'exposer momentanément au chaud ou au froid, se fatiguer sans réserve pendant quelques heures, sont des moyens d'endurcir le corps en le soustrayant à une accoutumance servile.

Chacun de nous devrait avoir son hygiène particulière et suivre le régime le mieux approprié à ses tendances organiques. C'est pourquoi le médecin, pour être de bon conseil, connaîtra à fond le malade qui lui confie le soin de sa santé. Aujourd'hui, on court chez le médecin tous les huit jours, tous les mois ou une fois l'an et l'on se fait prescrire un vomitif, une purge ou une pilule miraculeuse. Pour un tel commerce d'ordonnances, de simples charlatans suffiraient. On devrait, au contraire, se servir de la médecine et des médecins pour leur demander un régime d'hygiène approprié aux prédispositions physiques et morales.

Le meilleur médecin est celui qui est, en même temps, un ami. Dans cette position favorisée, il s'intéressera à l'état de son malade d'autant plus vivement qu'il éprouvera pour lui plus de sympathie et qu'il le connaîtra davantage. Les médecins bavards et curieux et ceux qui rabaissent leurs collègues ou déprécient leur talent fournissent, en agissant ainsi, la preuve d'un savoir médiocre, peu rassurante, et d'une absence de cœur. Les qualités morales sont surtout nécessaires dans cette profession dont les titulaires ne relèvent que de leur conscience.

Le malade qui, après l'avoir choisi, honore son médecin d'une confiance sans limite, facilite singulièrement la tâche de ce dernier. La confiance du malade est l'auxiliaire le plus efficace de la nature dans son œuvre réparatrice. Elle peut même avoir pour effet de communiquer une vertu curative à des substances inertes. La foi est en médecine, comme en toute chose, une puissance vraiment effective. C'est en impressionnant par la suggestion, le moral des hystériques, que Charcot rendait la parole à des aphasiques et le mouvement à des paralytiques.

Plus un malade a de médecins autour de lui et moins il est en sûreté. La probabilité d'une guérison diminue comme le nombre des médecins augmente. J'ai vu, dans certains cas, leur multiplicité rendre toute cure impossible. Même dans le cas où une consultation aboutit à affermir un diagnostic et permet, contre toute attente, d'établir un plan général de traitement, il importe de n'en confier l'exécution et la surveillance qu'à un seul, celui qui inspire au malade le plus de confiance.

En résumé, pour atteindre un grand âge, il faut une bonne hérédité, des précautions hygiéniques, de l'égalité d'humeur, de la joie douce, calme, continue, de la sérénité d'âme; il faut aimer la vie et ne pas redouter la mort.

Et qu'on ne s'imagine pas que la grande vieillesse est accompagnée d'une douloureuse déchéance intellectuelle. Sophocle était centenaire quand il composait son *Œdipe*, Théophraste écrivit ses *Caractères* à 99 ans; Caton plaidait à

86 ans, Livius Drusus, presque centenaire, enseignait encore le droit; Michel-Ange avait 89 ans quand il peignit son *Jugement dernier;* Buffon avait dépassé 88 ans quand il composait ses *Epoques de la nature;* Fontenelle, quoique centenaire, faisait preuve d'une verve toute juvénile; la verdeur de Chevreul était proverbiale; Renouvier composa ses *Dilemmes de l'Intelligence* à 90 ans.

Ne craignons donc point la vieillesse. La déchéance physique qu'elle entraîne laisse presque toujours intacte l'intelligence. L'homme intellectuel, dans bien des cas, vit encore vigoureusement, alors que l'homme végétatif, l'homme-plante se trouve dans la décrépitude sénile la plus complète. Le vieillard a une longue habitude de vivre et cette habitude a pour conséquence de lui faire aimer d'autant plus l'existence qu'il s'approche davantage de son terme.

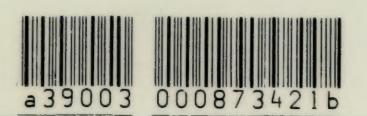
La vieillesse peut être soutenue et prolongée par des moyens aussi simples qu'efficaces. La chaleur naturelle qui lui fait défaut sera entretenue artificiellement par des vêtements chauds, des demeures tièdes, des mets calorifiants, un climat méridional. La nourriture des personnes âgées sera plutôt fluide que solide, reconstituante sous un faible volume, légèrement excitante, arrosée de quelque vin vieux de Bordeaux, d'Espagne, de Tokay ou de Chypre; les bains tièdes entretiendront la perméabilité rénale et retarderont la sécheresse et la rigidité des tissus; une régularité de vie exemplaire ne laissera aucune place aux fatigues exagérées, aux plaisirs de l'amour. Les occupations agréables et les distractions sont à cette

époque de la vie d'une *indiscutable* utilité. La bonne humeur et la gaieté, les souvenirs d'un heureux passé, la fréquentation des enfants, la société des jeunes gens ont sur le vieillard une influence rajeunissante. Il puise quelquefois dans des entreprises nouvelles l'illusion de prolonger matériellement la durée de sa vie; il prend plaisir à planter et à bâtir alors qu'il n'aura le temps ni de récolter les fruits, ni d'entrer dans sa nouvelle demeure.

Pour atteindre cette période de l'existence à laquelle tant d'hommes aspirent, retenons et mettons en pratique ces paroles du sage Hufeland : « Le dernier mot de toute expérience, c'est la « modération en tout... Dans un certain état « moyen de fortune, de climat, de santé, de tem- « pérament, de constitution, d'activité, d'intelli- « gence, de régime, se trouve le secret de la lon- « gévité. Tous les extrêmes, le trop comme le trop « peu, sont des obstacles au prolongement de la « vie. »

TABLE DES MATIÈRES

IMPRIMERIE E. DURAND
18, RUE SÉGUIER, PARIS


a39003 000873421b

